



MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Workshop

ZIELGRUPPE

Wissenschaftler*innen, die mehr über Achtsamkeit und Meditation zur Stressreduzierung erfahren wollen

INHALT

Wissenschaftler*innen sind bei ihrer Arbeit oft einem hohen Maß an Stress und Druck ausgesetzt. Achtsamkeit und Meditation haben sich als wirksame Mittel erwiesen, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs richtet sich speziell an Wissenschaftler*innen, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation haben und die Vorteile dieser Praktiken kennenlernen möchten.

In diesem Workshop werden die Teilnehmer*innen in das Konzept der Achtsamkeit eingeführt und können verschiedene Meditationsübungen ausprobieren. Die folgenden Themen werden in dem Workshop behandelt:

- Einführung in Achtsamkeit und Meditation: Definitionen, Nutzen, wissenschaftliche Belege
- Praktische Übungen: z.B. achtsames Atmen, achtsame Bewegung, achtsames Essen, geführte Meditationen
- Nachbereitung: Reflexion und Übertragung in den Alltag

ZIELE

Die Teilnehmer*innen

- entwickeln ein grundlegendes Verständnis von Achtsamkeits- und Meditationspraktiken,
- sammeln praktische Erfahrungen mit verschiedenen Achtsamkeits- und Meditationstechniken und
- schaffen eine Grundlage, um Achtsamkeit und Meditation in ihren Alltag zu integrieren.

FORMATE

- PRÄSENZ: 4-stündiger Workshop vor Ort mit maximal 20 Teilnehmern. Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung und warme Socken tragen und eine (Yoga-) Matte und eine Decke mitbringen.

METHODEN

Kurzer Vortrag, geführte Meditationen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Austausch in Zweiergruppen;

Hinweis: Obwohl Achtsamkeits- und Meditationspraktiken hilfreich sein können, um Stress zu bewältigen und das Wohlbefinden zu fördern, sind sie nicht für jeden geeignet oder vorteilhaft und dürfen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder Behandlung verwendet werden. Wenn Kursteilnehmer*innen derzeit psychische Probleme haben oder in der Vergangenheit psychisch erkrankt waren, sollten sie vor der Teilnahme an diesem Workshop ihren Arzt / ihre Ärztin konsultieren.



Meditation & Achtsamkeit Workshop

Kursleitung Dr. Iris Köhler

KURSLEITUNG

In ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit hat Dr. Iris Köhler immer wieder festgestellt, wie häufig Stress und psychische Belastungen junge Wissenschaftler*innen in ihrem Alltag begleiten. Daher liegt ihr das Thema Stressbewältigung und psychische Gesundheit besonders am Herzen.

Sie hat eine Ausbildung zur Waldgesundheitstrainerin abgeschlossen und ist Ersthelferin für psychische Gesundheit. Derzeit vertieft sie ihr Wissen durch ein nebenberufliches Psychologiestudium, wodurch sie laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Methoden in ihre Arbeit integrieren kann. Außerdem verfügt sie über langjährige Meditationserfahrung. Ihr Ziel ist es, jungen Wissenschaftler*innen durch ihre Angebote zum Stressmanagement wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, um trotz der Herausforderungen des wissenschaftlichen Alltags gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Dr. Iris Köhler ist zertifizierte Karrierecoach, Trainerin und erfahrene Wissenschaftlerin. Sie studierte Agrarwissenschaften an der TU München und promovierte dort im Jahr 2013. Nach einem Postdoc-Aufenthalt in den USA und Tätigkeit als Koordinatorin der Graduiertenschule am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig, gründete sie 2019 ihr eigenes Unternehmen "The Scientist Coach". Sie kennt die Herausforderungen mit denen promovierte Wissenschaftler*innen bei der Karriereplanung konfrontiert sind und unterstützt sie mit Freude dabei, ihren eigenen Karriereweg zu entwickeln - innerhalb oder außerhalb der Wissenschaft. Iris hat bisher über 100 Kurse mit über 1400 Teilnehmer*innen und über 300 Einzelberatungen/Coachings durchgeführt (Stand: Dezember 2023).

KUNDENSTIMMEN

Sehr angenehme, wertschätzende Atmosphäre. Man konnte ungezwungen seine Gedanken loswerden, aber musste nicht, das fand ich schön, da es ja ein sensibles/intimes Thema war und im Arbeitsumfeld stattfand.

Sehr guter Kurs, insbesondere der praktische Teil war gut, da wir verschiedene Ansätze ausprobiert haben und man so gemerkt hat, was besser für einen funktioniert. Vielen Dank!

REFERENZEN

Mental Health Days, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, UFZ Leipzig



MEDITATION & MINDFULNESS

Workshop

TARGET GROUP

Scientists who want to learn more about mindfulness and meditation practices for stress reduction

CONTENT

Scientists often experience high levels of stress and pressure in their work. Mindfulness and meditation practices have been shown to be effective tools for reducing stress and promoting overall well-being. This course is specifically designed for scientists who have no or little experience with mindfulness and meditation and are interested in exploring the benefits of these practices.

In this workshop participants are introduced to the concept of mindfulness and get to experience different meditation exercises. The following topics are covered in the workshop:

- Introduction to Mindfulness and Meditation: definitions, benefits, scientific evidence
- Practical exercises: e.g. mindful breathing, mindful movement, mindful eating, guided meditations
- Wrap-up: reflection and transfer into daily lives

GOALS

Course participants

- develop a basic understanding of mindfulness and meditation practices.
- gain practical experience with various mindfulness and meditation techniques.
- establish a foundation for incorporating mindfulness & meditation into their daily lives.

FORMATS

- ON SITE: 4-hour workshop with a maximum of 20 participants. Participants should wear comfortable clothing and warm socks and need to bring a (yoga) mat and a blanket.

METHODS

Short lectures, guided meditations, sharing of experiences, work in pairs;

Disclaimer: While mindfulness and meditation practices can be helpful for managing stress and promoting well-being, they may not be appropriate or beneficial for everyone, and should not be used as a substitute for professional medical advice or treatment. If course participants are currently experiencing mental health issues or have a history of mental health conditions, they should consult with their healthcare provider before participating in this workshop.



Meditation & Mindfulness Workshop

Course Instructor: Dr. Iris Köhler

COURSE INSTRUCTOR

Throughout her career, Dr. Iris Köhler has repeatedly observed how often stress and mental health issues accompany young scientists in their professional and personal lives. Therefore, the topic of stress management and mental health is particularly close to her heart.

In order to better support young scientists, Iris has completed training as a forest bathing guide and is a mental health first aider. Currently, she is deepening her knowledge through part-time studies in psychology, allowing her to constantly integrate new scientific findings and methods into her work. In addition, she has years of experience in meditation. Her goal is to provide young scientists with valuable tools to stay healthy and balanced despite the challenges of everyday life as a scientist.

Dr. Iris Köhler is a certified career coach, trainer and experienced scientist. She studied agricultural sciences at the Technical University of Munich and received her doctorate there in 2013. After a postdoctoral stay in the USA and working as coordinator of the graduate school at the Helmholtz Center for Environmental Research in Leipzig, she founded her own company "The Scientist Coach" in 2019. She knows the challenges that young scientists face in career planning and enjoys helping them to develop their own career path - inside or outside academia. Iris has conducted over 100 courses with over 1400 participants and over 300 individual consultations/coaching sessions (as of December 2023).

TESTIMONIALS

Very pleasant, respectful atmosphere. You could express your thoughts freely, but you didn't have to, which I liked because it was a sensitive/intimate topic and took place in a work environment.

Very good course, especially the practical part was good because we tried different approaches and you realized what works better for you. Thank you very much!

REFERENCES

Mental Health Days, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, UFZ Leipzig