

Titel: „Guten Morgen, liebe Sorgen?“ – Mehr Leichtigkeit im akademischen Alltag

Für viele Post-Docs und Habilitant:innen ist das Gefühl es nie wirklich „richtig“ zu machen ein ständiger Begleiter im akademischen Alltag. Publikationen – nie genug. Tagungsvortrag – nicht wirklich überzeugend. Zeit – immer zu wenig. Bewerbungen auf Professuren – ein Graus. Zwar gibt es auch positive Erfahrungen und Erfolge zu verzeichnen. Dennoch bleibt ein latentes Gefühl der Sorge und Unsicherheit.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Rückgriffen auf die Kognitionsforschung und der positiven Psychologie damit, warum häufig eine negative Sicht des Alltags und der eigenen Situation insgesamt die Überhand gewinnt. Im Anschluss fokussieren wir auf vier Aspekte des wissenschaftlichen Alltags:

1. Bewerbungen
2. Publikationen
3. Lehre
4. Zeitmanagement

Zu jedem dieser Aspekte werden Strategien entwickelt, wie mit mehr Offenheit und Freude an herausfordernde Situationen herangegangen werden kann.

Der Workshop findet digital via Zoom statt

Der Workshop beinhaltet ca. sechs Stunden im Gruppenformat und eine optionale individuelle Beratung (45 Minuten) für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer. In der Einzelberatung können zuvor angesprochene Themen mit Blick auf die eigene Situation vertieft werden. Alternativ können auch andere Themen angesprochen werden.

Der Workshop erstreckt sich über zwei Tage. Gruppensitzungen finden jeweils vormittags statt, nachmittags die optionalen Einzelberatungen.

Trainerin: Prof. Dr. Christine Lohmeier