

## Individuelles Skill-, Tool- und Mindset für resiliente Promovierende

Der aktuelle (Arbeits-) Alltag bietet einen Nährboden für Stress, um sich auszubreiten: Alles wird dynamischer, komplexer, unsicherer – und die Hintergründe dazu sind ebenso vielschichtig und liegen nicht nur in der Digitalisierung oder Pandemie. Das Gefährliche daran: Dauerstress senkt die Leistungsfähigkeit und macht krank! Daher ist es umso wichtiger, ein Grundverständnis für die Entstehung und Ursachen von Stress zu entwickeln, um individuell leistungsfähig, produktiv und vor allem gesund zu bleiben.

Neurobiologisch fundiert und an aktuellen Forschungsergebnissen orientiert wird in diesem Workshop erarbeitet, wie es gelingen kann, seine eigene Widerstandskraft – die Resilienz – aufzubauen. Resilienz beschreibt die Eigenschaft, schwierigen Bedingungen standzuhalten bzw. sich schnell von ihnen zu erholen. Dabei beeinflussen mentale Prozesse und das Verhalten, wie jeder seine persönlichen Stärken fördern und immuner gegen Stress und Krisen werden kann.

### Inhalte

- Stress erkennen und regulieren
- VUCA-Welt und Ambiguitätstoleranz

- Vorstellung des Resilienz-Konzepts (Definition, Haltung und Strategien)
- Bausteine individueller Resilienz
- Individuelle und systemische Protektoren sowie Stressoren
- Werte, Antreiber und Handlungsmotive
- Entscheidungsstrategien
- Medizinische und psychologische Grundlagen zu Burn-Out
- Interventionen zur Förderung von Resilienz → Quick-Wins
- Wissenschaftliche Resilienz-Hacks
- Erstellung eines individuellen Resilienz-Kompasses

### Workshopaufbau

Ein Basistag zum Einstieg, gefolgt von zwei Integrations-einheiten zum iterativen Erarbeiten des individuellen Resilienz-Kompasses (Definition und Dokumentation der wichtigsten individuellen Resilienzparameter)

### Methodik

Trainerinput, Diskussion, Einzel- und Gruppenübungen, Selbstreflexion

