

## **07. + 08.09.2020 - Work-Life-Balance für Wissenschaftlerinnen (Magdeburg)**

### **Wann?**

07. September 2020, genaue Zeit wird noch bekannt gegeben

08. September 2020, genaue Zeit wird noch bekannt gegeben

### **Wo?**

Hochschule Magdeburg-Stendal & Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg | Magdeburg | genauer Ort wird noch bekannt gegeben

### **Wer?**

Nachwuchswissenschaftlerinnen

### **Inhalt des Workshops**

Forschung, Lehre, Karriereplanung, private Termine, ggf. eine Familie – und Raum für sich selbst: All das ist für junge Wissenschaftlerinnen nicht leicht unter einen Hut zu bekommen. Um die unterschiedlichen Ansprüche zu erfüllen, unter Zeitdruck gute Ergebnisse zu erzielen und dabei gesund zu bleiben, sind sowohl Selbstorganisation als auch Selbstfürsorge unabdingbar. Im Workshop geht es darum, sich ein Lebensbalance-Modell zu erarbeiten, das den eigenen Zielen und Bedürfnissen entspricht. Im ersten Teil des Kurses liegt der Fokus daher auf der Selbst- und Zielreflektion: Wo komme ich her, wo stehe ich – und wo will ich hin? Welche Ressourcen habe ich bereits dafür, welche benötige ich noch? Welche Prioritäten möchte ich in diesem Zusammenhang (anders) setzen? Im weiteren Verlauf des Workshops widmen sich die Teilnehmerinnen der konkreten Umsetzung: Welche Tools stehen mir zur Verfügung, um effektiver zu arbeiten? Wie kann ich diese in meinen (Arbeits)-Alltag integrieren? Wie gelingt mir, trotz des Daily Business das große Ganze im Auge zu behalten? Und wie schaffe ich es, meine persönlichen Bedürfnisse nicht zu vergessen? Hierbei liegt der Fokus auf einem gesunden Umgang mit Stress: Welche Stressoren und typischen Stressfallen gibt es, und wie können sie vermieden werden? Die Teilnehmerinnen identifizieren ihre individuellen „inneren Antreiber“, und erlernen Wege, wie sie Stressreibern begegnen können. Dazu gehören u.a. mentale Techniken für mehr Achtsamkeit im Alltag sowie Tools zur Regeneration.

- ▶ Einführung: Lebensbalance (in der Wissenschaft)
- ▶ Analyse eigener Werte, Bedürfnisse und Ressourcen,
- ▶ Erarbeitung von persönlicher Vision, Zielen und Prioritäten
- ▶ Rollenmuster, Rollenklarheit und Abgrenzung – beruflich und privat
- ▶ Zeitmanagement-Techniken: u.a. Planung, Pareto, Eisenhower
- ▶ Stress: Entstehung, Vermeidung und Bewältigung

### **Sprache**

Deutsch

### **Trainerin**

› Antje Rach (<https://worteundwandel.de/ueber-mich/>)

Coach und Trainerin

**Anmeldungen** einfach per Mail über das Projektteam.

---