



Mental Health: Strategien für mentale Stärke und Orientierung - in der Promotion, im Studium oder bei der Arbeit

Zielgruppen:

- PostDocs
- Promovierende
- Studierende
- Mitarbeitende aus wissenschaftsunterstützenden Bereichen
- wissenschaftliche Mitarbeitende

Sprachen:

- Deutsch
- Englisch

Mögliche Formate:

- Ein- oder mehrtägiges Angebot mit Einzelcoaching
- Ein -oder mehrtägiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

Darum geht es:

Hoher Leistungsdruck, strukturelle Unsicherheit, fehlende Betreuungskultur, ungünstige Zukunftsperspektiven oder unklare Erwartungen oder Anforderungen können zu Stress, Ängsten und Burnout führen.

Da die Betroffenen selbst oft wenig Einfluss auf diese strukturellen Faktoren haben, ist es wichtig, vorzubeugen, um zu verhindern, dass die mentale Gesundheit Schaden nimmt und um persönliche Handlungsoptionen zu entwickeln, um gegensteuern zu können.

Deshalb geht um die folgenden **Themen:**

- Was stresst mich? Analyse der persönlichen Herausforderungen
- Individuelle Handlungsoptionen entwickeln bei
 - unklaren Erwartungen
 - unklarer oder schlechter Kommunikation
 - zu vielen Aufgaben
 - Leistungsdruck von außen
 - ineffizienten Arbeitsprozessen
 - eigene Ansprüche
 - Unsicherheit und Ambiguität
 - Umgang mit unklaren Zukunftsperspektiven
- Persönliche Entscheidungen treffen: change it - love it - leave it!
- Basisinformationen zum Thema Mental Health und Resilienz

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren persönlichen Herausforderungen in Bezug auf das Thema auseinander und entwickeln für sich umsetzbare Handlungsoptionen.

Weitere Informationen:

Das Thema sollte mit einer homogenen Zielgruppe gebucht werden, da die persönlichen Herausforderungen von Promovierenden sich von denen von Studierenden oder Mitarbeitenden (egal ob wissenschaftliche Mitarbeitende oder Verwaltung und Technik) unterscheiden.