

16.Mai 2019



HOCHSCHULE MAINZ
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Angebote für Promovierende und Interessierte

Stressmanagement in der Promotion

Referent: Dr. Hendrik Wahler (mindyourlife)

05.04.2019 | 13- 17:00 Uhr im Raum H 1.07 | Standort: Holzstraße
Anmeldefrist: 30.04.2019

Im Workshop wird Dr. Hendrik Wahler (mindyourlife) auf die spezifischen Problemstellungen und Stress-Quellen bei der Promotion eingehen und Bewältigungsstrategien vorstellen.

Der Hauptfokus liegt dabei auf den vier grundlegenden Anti-Stress-Strategien:

- Reduktion
- Prävention
- Resistenz
- Resilienz

Die Teilnehmer(innen) lernen im Seminar ihre eigenen Stressverursacher zu identifizieren und ihre individuelle „Stresspersönlichkeit“ zu entdecken.

Anmeldungen für die Teilnahme bitte **bis zum 30.04.2019** an: christina.schrandt@hs-mainz.de

--

Nach Absprache mit den Promotionsbetreuerinnen und -betreuern wird die Teilnahme an den Weiterbildungsangeboten für Promovierende als Arbeitszeit sowie als Weiterbildung im Rahmen der Mitarbeitendenqualifizierung anerkannt. Nach dem Besuch einer Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. **Anmeldungen, Fragen** sowie **Veranstaltungswünsche** zu den Angeboten für Promovierende und Interessierte richten Sie bitte an Christina Schrandt: T +49 6131 628-73076 | christina.schrandt@hs-mainz.de

Weitere Informationen zu den Workshop-Angeboten für Promovierende, aber auch grundlegende Informationen sowie Anlaufstellen zu kooperativen Promotionsvorhaben an der Hochschule Mainz finden Sie auf der Homepage:

<https://www.hs-mainz.de/forschung/forschungstransfer/kooperative-promotionen/ueberblick/>