

2. Halbjahr 2019



HOCHSCHULE MAINZ
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Angebote für Promovierende und Interessierte

24.09.2019 | **Workshop: Stressmanagement in der Promotion**

13 bis 17 Uhr am Campus (Senatssaal / A 3.01) | Dr. Hendrik Wahler (mindyourlife)

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 Teilnehmenden lernen im Seminar ihre eigenen Stressverursacher zu identifizieren und ihre individuelle „Stresspersönlichkeit“ zu entdecken.

13.11.2019 | **Karriereentwicklung auf dem außerakademischen Arbeitsmarkt**

9 bis 17 Uhr in der Holzstraße (H 1.07) | Dr. Matthias Schwarzkopf (karriereberatung-akademiker.de)

Eine Karriere im deutschen Wissenschaftssystem anzustreben, ist mit großen Risiken verbunden. Gegen Ende der Promotions- oder zu Beginn der Postdocphase muss die Entscheidung getroffen werden, ob die Karriere bis zur Professur fortgesetzt werden kann und soll oder das Wissenschaftssystem verlassen wird. Vor diesem Schritt bestehen in der Regel sehr viele Ängste, da bis dahin oft keine alternativen Berufswege zum Wissenschaftssystem gefunden oder ausprobiert wurden.

Im Workshop wird es daher darum gehen, den außeruniversitären Arbeitsmarkt kennenzulernen und Strategien für die Stellensuche zu entwickeln. Wir sprechen über:

- Stellensuche I: Was sind meine Kompetenzen? Was kann ich und wie kann ich damit auf dem Arbeitsmarkt Stellen finden?
- Wie sind Arbeitsmärkte strukturiert?
- Stellensuche II: Strategien zur Stellensuche.
- Gründung als Suchstrategie
- Wie will ich arbeiten und leben? Lebensziele und Karriereentwicklung

Beachten: Bitte bringen Sie ein Tablet, Smartphone oder Laptop mit Internetzugang zum Workshop mit.

Anmeldungen für die Teilnahme an den Workshops gehen an: christina.schrandt@hs-mainz.de

Allgemeine Information: 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 oben genannten Workshops, aber auch Grundlegende Informationen sowie Anlaufstellen zu kooperativen Promotionsvorhaben an der Hochschule Mainz finden Sie auf der Homepage:

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