

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

## Workshop

# Lift your mood

## Strategien für mentale Stärke, Motivation und Gesundheit

### Zielgruppe:

Nachwuchswissenschaftlerinnen aller Fachbereiche

### Ziel des Workshops:

Ziel dieses Workshops ist es, die Teilnehmerinnen bei der Entwicklung individueller Strategien für mentale Stärke, Motivation und Gesundheit zu unterstützen und damit einen wirksamen Puffer gegen die Entstehung von dauerhafter Überforderung und Burn-out aufzubauen.

Gerade Frauen sind in einzelnen Phasen ihrer Karriereentwicklung hohen, teils widersprüchlichen Anforderungen ausgesetzt – ein Beispiel sind die hohen Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen einer (Wissenschafts-)Karriere einerseits und der Wunsch nach Familie bzw. Nähe in der Partnerschaft andererseits. Lift your mood bietet den Teilnehmerinnen Ideen, Klärungshilfen und Umsetzungsstrategien für mentale Stärke, Motivation und Gesundheit im Kontext der vielfältigen Anforderungen einer Karriere in und außerhalb des Wissenschaftsbetriebes. Dabei werden Ergebnisse aus der Motivationspsychologie, der Burn-out Forschung und der Gesundheitspsychologie mit einer lösungs- und ressourcenorientierten Perspektive verknüpft.

### Inhalte:

- Vom Problemsog zur Lösungsorientierung – Lösungs- u. Ressourcenorientierung als hilfreiche Perspektive
- Was will ich? Selbstbestimmte Ziele setzen
- Was hält mich gesund, was macht mich krank? Klärung und Aktivierung innerer und äußerer Ressourcen
- Was motiviert mich? Gesundheit & Motivation durch die Erfüllung wichtiger Bedürfnisse (z.B. Anerkennung/Autonomie)
- Nein-Sagen, Grenzen setzen, Wirksamkeit erfahren – Lift your mood-Strategien konkret
- Zum Umgang mit Krisen und Hindernissen

### Methoden:

- Kurze themenbezogene Inputphasen
- Moderierte Gruppendiskussion
- Partnerinnengespräch – Einzelarbeit – Gruppenübungen

Referentin: Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Dipl.-Psychologin, Plan C Kompetenzentwicklung, Frankfurt am Main

Termin: Freitag, den 12. April 2013 von 10.00 Uhr s.t. bis 18.00 Uhr

Ort: Campus, Alter Musiksaal, Johann-Joachim-Becherweg 4, Forum 1, 2. OG

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro, Forum 3, Anne Schulze-Selmig M.A., Zimmer 00-320, Tel. 06131/39-25783, E-Mail: [coaching-center@uni-mainz.de](mailto:coaching-center@uni-mainz.de), Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de>



Das Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds.