

Resilienz und Veränderung

Widerstandskraft und Flexibilität in bewegten Zeiten



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Die Gleichstellungsbeauftragte
Stark für gleiche Chancen

Zielgruppe

- Weibliche Beschäftigte der TU Darmstadt

Kosten

Es fallen keine Kosten für Sie an.

Termin & Umfang

Do, 24.11.2022

09:00 – 16:00 Uhr

Trainerin

Janine Nonny Schmidt
(M.A. Beratungswissenschaft, Dipl. Betriebswirtin, Coach, Mediatorin)

Veranstaltungsort

S1 | 14 -264
(Alexanderstraße 8)

Information & Kontakt

Agathe Anspach
E-Mail: agathe.anspach@tu-darmstadt.de

Hintergrund

Veränderungen gehören zum Leben. Sie bieten Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten. Trotzdem scheuen wir uns oft davor, fühlen uns den Umbrüchen nicht gewachsen, haben Angst vor dem Neuen und den Konsequenzen. Manche Veränderungen kommen von außen und treffen uns unvorbereitet, andere Veränderungen liegen in uns und warten darauf, dass wir unser Leben in die Hand nehmen, Entscheidung treffen und neue Herausforderungen angehen. Frauen sind gefordert, zahlreiche Abläufe in ihrer eigenen Lebenswirklichkeit zu organisieren und Mehrfachbelastungen zu bewältigen, ohne sich selbst und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Diesen Situationen sich zu stellen und zu lernen, mit ihnen umzugehen, dabei hilft der bewusste Umgang mit Resilienz. Der Workshop bietet Impulse zum Umgang mit den konkreten Herausforderungen und leitet die Teilnehmerinnen zur Selbstreflexion und Lösungsfindung an.

Inhalte

- Erweiterung des Wissens über Veränderung und Resilienz
- Reflexion der eigenen Situation, der Ressourcen und Herausforderungen
- Erarbeitung von Lösungsstrategien zur Stärkung der eigenen Resilienzfaktoren

Methoden

Trainerin-Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeit und Austausch in Kleingruppen, Diskussionen im Plenum

Anmeldeverfahren: Nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft erfolgt Ihre Anmeldung per E-Mail an:

anmeldung_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de

Bitte setzen Sie Ihre Führungskraft in cc.