

Mittwoch der 21.10.2020, 10.00-12.00 Uhr

Mit Belastungen umgehen können - resilienter im Arbeitsalltag

Virtuelle Veranstaltung

Der Wissenschaftsbetrieb bringt mitunter Herausforderungen mit sich - eine akademische Laufbahn ist gekennzeichnet durch unsichere Arbeitsverhältnisse und einen hohen Leistungsanspruch. Für Akademiker*innen mit Familie gestaltet sich darüber hinaus das Thema der Vereinbarkeit oft nicht ganz einfach. Hinzu kommt, dass die Corona Pandemie im letzten halben Jahr diese Herausforderungen noch verschärft hat, beispielsweise durch fehlende Kinderbetreuung, Homeoffice und berufliche und finanzielle Unsicherheiten. In diesem Kontext lohnt es sich, die eigene Resilienz - die Fähigkeit, mit Belastungen gut umgehen zu können - zu stärken und einen nachhaltig gesunden Arbeitsalltag zu etablieren.

In diesem Resilienztraining werden Einblicke in die Resilienz- und Achtsamkeitsforschung vermittelt. Zusätzlich haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, eigene Ressourcen zu aktivieren, die einen besseren Umgang mit Problemen und Belastungen ermöglichen. Es werden kurze, körperorientierte Achtsamkeitsübungen mit an die Hand gegeben, die einen Transfer in den Alltag ermöglichen.

Referentin: Dr. Taiya Mikisch, <https://www.taiyamikisch.com/>

Anmeldung (bis zum 10.10.2020) und weitere Informationen:

Dr. Maria Lau, Stabsstelle Gleichstellung und Diversität, E-Mail: gleichstellungsbuero@uni-mainz.de

Der Workshop ist Teil der virtuellem Veranstaltungsreihe „Vier Wochen Chancengleichheit in Forschungsverbänden“ der Gleichstellungsbüros der Goethe-Universität Frankfurt am Main, der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der Technischen Universität Darmstadt.

*Teilnehmen können Wissenschaftler*innen aus dem RMU-Kontext, die Mitglieder eines DFG- oder LOEWE-geförderten Forschungsverbundes sind. Je nach Nachfrage fallen zwischen 20€ und 60€ für die jeweilige Teilnahme an. Die entstehenden Kosten können über die Gleichstellungsmittel des Verbunds beglichen werden.*

Bitte melden Sie sich in Rücksprache mit der Koordination Ihres Forschungsverbunds an.