

*Dr. Katharina Wick*

## **Stress reduzieren– Burnout vorbeugen**

11. November 2013, 9.00–17.00 Uhr

Auditorium, „Zur Rosen“, Johannisstraße 13

Der „Stressreport 2012“ zeigte, dass etwa die Hälfte aller Arbeitnehmer innen und Arbeitnehmer über Multitasking, Termin- und Leistungsdruck sowie weitere Stressoren klagen. In der Folge steigen gesundheitliche Beschwerden durch psychische Belastungen stark an.

Eine Befragung an der Universität würde ein ähnliches Bild ergeben. Vor allem das Voranbringen der wissenschaftlichen Karriere löst sehr viel Druck aus, egal ob es die Zeit ist, die einem im Nacken sitzt oder die hohen Erwartungen. Zudem sehen sich viele Promovierende und Postdocs mit Unsicherheiten, Problemen und Fragen konfrontiert, die die eigenen Grenzen aufzeigen.

Welches sind Ihre persönlichen Stressfaktoren? Und haben Sie sich schon länger vorgenommen etwas dagegen zu tun, sind nur noch nicht dazu gekommen?

Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, den ersten Schritt zu unternehmen und beinhaltet folgende Themen: Stressmodell (Auslöser, individuelle Wahrnehmung, Reaktionsebenen, Eustress, Distress); Stressorenanalyse; Was ist Burnout?; Kennenlernen von Bewältigungsstrategien, die v.a. im Alltag gut umsetzbar sind; Erkennen von Ressourcen; Entspannungstechniken; Zeitmanagement; Praktische Übungen zur Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung.