



MuT-Programm



Landeskonferenz der
Gleichstellungsbeauftragten an den
wissenschaftlichen Hochschulen
Baden-Württembergs

Mit beiden Füßen auf dem Boden: Resilient im Wissenschaftsalltag

Montag, 17. Juli 2023



Universität Heidelberg
Seminarstr. 2, Raum 175 (1. OG, links), 69117 Heidelberg

Teilnahmebeitrag: 90,- €

Besser, schneller, höher, weiter! Das ist der Leistungsanspruch, der unsere Gesellschaft - und insbesondere auch den Wissenschaftsalltag - prägt. Zudem zeichnet sich der wissenschaftliche Karriereweg durch stetige Veränderungen, Unsicherheiten und Widersprüchlichkeiten aus. Wie können wir uns schützen, dass all dies nicht unsere Gesundheit gefährdet? Durch Resilienz: Denn Resilienz ist das „Immunsystem der Psyche“. Dabei können wir unsere Resilienz bewusst entwickeln und stärken, um besser für Stress, Krisen und Belastungen gewappnet zu sein.

Der Workshop gibt Gelegenheit, das Resilienz-Konzept sowie Risiko- und Schutzfaktoren kennen zu lernen und auf das eigene Leben anzuwenden. Dabei geht es darum, die eigene Resilienz zu erkennen und gezielt bestimmte Resilienzfaktoren zu stärken. In der Reflexion des (Wissenschafts-)Alltags mit seinen Vor- und Nachteilen in Bezug auf Resilienz, bietet die Veranstaltung Unterstützung auf dem Weg. Die Umsetzung findet im Alltag statt – hierzu wird es sowohl vorab als auch im Nachgang eine kleine Aufgabe für die Teilnehmerinnen geben.

Montag, 17. Juli 2023

- 10.00 Uhr **Begrüßung durch das MuT-Team**
Dr. Dagmar Höppel, Universität Stuttgart und/oder MuT Kolleg*innen
- 10.15 Uhr **Vorstellungsrunde und Input**
Referentin: Dr. Rebecca Bitenc, Resilienztrainerin, systemische Coachin,
Mentoring-Managerin, Freiburg
- 11.00 Uhr **Resilienz – was ist denn das?**
Resilienz-Faktoren im Überblick; Stress aus biologischer und psychologischer Sicht;
Risiko- und Schutzfaktorenmodell
- 12.00 Uhr *Mittagspause*
- 13.00 Uhr **Wege zur Stärkung der Resilienz**
Übungen und Erfahrungsaustausch: Erkennen von Stressoren und Stärkung der
eigenen Resilienz; Reflexion von Entwicklungspotenzialen
- 14.30 Uhr Kaffeepause
- 15.00 Uhr **Wissenschaftsalltag – Wo ist Platz für Resilienz?**
Selbstwirksamkeit im Wissenschaftsalltag
- 16.30 Uhr Abschlussrunde
17.00 Uhr *Ende (voraussichtlich)*