

Gestärkt durch die Promotion!

Sie möchten trotz vielfältiger Anforderungen motiviert und gelassen durch die Promotionsphase gehen?

Sie möchten Ihr Selbstmanagement verbessern und so potentiellen Stressbelastungen vorbeugen?

Um erfolgreich zu promovieren, sind neben fachlicher Expertise und hoher Motivation auch ein gutes Selbst- und Zeitmanagement, eine hohe Frustrationstoleranz und eine gewisse Stressresistenz nötig.

Das Seminar „**Stressmanagement für DoktorandInnen**“ bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Mischung aus Informationen, Methoden und praktischen Übungen für ein erfolgreiches Selbstmanagement.

Themenschwerpunkte:

- Persönliche Ziele, Werte und Einstellungen reflektieren und neue Denk- und Verhaltensmuster entwickeln
- Individuelle Ressourcen stärken und die Selbstmotivation steigern
- Techniken zum Zeitmanagement und zur Selbstorganisation gezielt einsetzen
- Typische Stressfaktoren in der Promotionsphase erkennen und erfolgreich managen
- Verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen

Termine: jeweils Freitag, 02.06., 09.06., 23.06., 30.06. und 07.07.2017, 14:00-18:00 Uhr

Ort: Campus Süd, Neues Lernzentrum, Geb. 30.28 (Raum 120; 23.6.: Raum 004)
Am 07.07.2017 im Geb. 20.30 Seminarraum -1.017 (UG)

Anmeldung unter: <http://www.khys.kit.edu/veranstaltungskalender.php/register/32950>
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft beim KHYS.