

FORTRAMA virtuell: Resilienz-Workshop für Forschungs- und Transfermanager:innen
Veranstaltungsort: virtuell per ZOOM
Datum/Zeit: 06.09.2024 (9.00 – 13.00 Uhr)
Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer:innen
Teilnehmergebühren: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €)

Beschreibung

In unserem Alltag als Forschungs- und Transfermanager:innen gehört die Bewältigung von belastenden Situation im Spannungsfeld z.B. zwischen Wissenschaftler:innen, Verwaltung und Fördermittelgebenden zu unserer alltäglichen Herausforderungen. Die Fähigkeit, sich in diesem Umfeld selbstbestimmt und souverän zu bewegen, ist Kernelement von Resilienz.

Es geht um innere Haltung und Stärke, um die Fähigkeit, Krisen gelassen zu meistern, um mehr Zufriedenheit und Qualität in unserem Arbeitsleben insgesamt.

In diesem Workshop bieten wir die Möglichkeit, unsere persönlichen Stressoren zu identifizieren und wirksame, stärkende Strategien zu erarbeiten. Diese sollen helfen, schwierige Herausforderungen zu meistern und gleichzeitig die individuellen Grenzen der Belastbarkeit zu wahren.

Wir geben Impulse zu unterschiedlichen Methoden, die situativ und nach individuellem Bedarf genutzt werden können. Diese Tools und Methoden sind praxisorientiert und sofort umsetzbar. Nach dem Workshop werden wir, in gewohnter Form, alle Unterlagen zur Verfügung stellen.

Schwerpunkte/ Ziele des Workshops

- Hintergründe von Stress: Stressoren und deren Anzeichen.
- Analyse persönlicher Stressoren und Erarbeitung wirksamer Umgangsstrategien
- Innere Antreiberdynamiken von Stress erkennen und entmachten.
- Identifikation von wirksamen Methoden zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft und Gelassenheit.
- Erarbeiten eines persönlichen Plans zur Stärkung der individuellen Resilienz.

Trainerinnen

Isabell Maibaum

Isabell Maibaum arbeitete nach einem geisteswissenschaftlichen Studium über zehn Jahre als Organizational Development & Learning Manager eines international führenden Konsumgüterherstellers. Aus ihrer Zeit als Referentin für Organisationsentwicklung im Exzellenzprojekt der TU Dresden bringt sie umfassende Erfahrungen der Besonderheiten des Wissenschaftssystems und der öffentlichen Verwaltung mit. Im HR-Team eines Softwaredienstleisters, Tochter eines der erfolgreichsten deutschen Handelskonzerne, wuchs ihre Begeisterung für agile Methoden, digitale Arbeitsweisen und zukunftsorientierten Kulturwandel von Organisationen.

Berit Edlich

Berit Edlich ist gelernte Bankkauffrau und diplomierte Geographin, Stadt- und Regionalplanerin und arbeitet seit 2006 im Wissenschaftssystem. Sie spezialisierte sich als Wissenschaftsmanagerin in der Forschungsförderung und sammelte umfangreiche Erfahrungen an den Universitäten in Nijmegen und der TU Dresden. Insbesondere liegen ihr interdisziplinär arbeitende Wissenschaftler:innen-Teams am Herzen, die sie gern bei der gelebten Zusammenarbeit unterstützt.

Kosten

Mitglieder:	60,00 €
Nicht-Mitglieder:	80,00 €

Bei Stornierung der Teilnahme bis zum 1. September 2024 wird die Teilnehmergebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,00 € erstattet, es sei denn, Sie weisen uns nach, dass kein Schaden entstanden ist oder dass der Schaden wesentlich niedriger ist als die erhobene Bearbeitungsgebühr. Danach ist eine Stornierung nicht mehr möglich.