

Dr. Markus Gyger

zielgerechtes Training und Coaching

Mobil: 0177 / 425 12 31

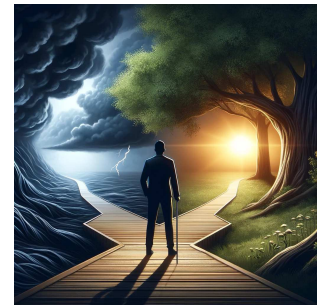
E-Mail: markus@gyger-training.de

Web: www.gyger-training.de

Resilienz und Stressmanagement

Umgang mit Herausforderungen im wissenschaftlichen Alltag

Wissenschaftler:innen sind häufig hohen psychischen Belastungen ausgesetzt. Komplexe Herausforderungen mit unvorhersehbaren Schwierigkeiten und ein intensiver Wettbewerbsdruck erfordern ein starkes Durchhaltevermögen und eine ausgeprägte psychische Anpassungsfähigkeit. Um langfristig erfolgreich und gesund zu bleiben, ist es entscheidend, effektive Strategien für den Umgang mit Stress zu entwickeln und die eigene Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen zu fördern.



In diesem Workshop wird ein tiefgreifendes Verständnis für Resilienz und effektives Stressmanagement vermittelt. Durch eine Kombination aus fachlichem Input, Austausch der Teilnehmenden untereinander und systemischen Coachingansätzen werden gezielt Reflexionsprozesse angeregt und wirksame Bewältigungsstrategien entwickelt. Praktische Übungen vertiefen das Erlernte und helfen den Teilnehmenden, ihre neu erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit Stress und Herausforderungen direkt anzuwenden.

Dieser Workshop wird die Stärkung der Resilienz und Stressbewältigungskompetenz der Teilnehmenden fördern. Sie werden:

- Die Grundlagen von Resilienz und Stressbewältigung und deren Bedeutung für die mentale Gesundheit verstehen.
- Persönliche Stressauslöser erkennen und effektive Strategien zur Stressbewältigung entwickeln.
- Techniken zur Förderung der emotionalen Selbstregulation und zur Steigerung der eigenen Anpassungsfähigkeit erlernen.
- Methoden zur effektiven Problemlösung und Entscheidungsfindung in belastenden Situationen kennenlernen.