Titel des Onlinevortrages:	Stark auf Zeit: Resilienz in befristeten Arbeitsverhältnissen
Zielgruppe:	Mitarbeitende
Termin:	Montag, 27.10.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Referent:	Dr. rer. nat. Frederik Haarig
Teilnahem:	**Link zur Anmeldung**

Weiterführende Informationen:

Akademische Arbeitsverhältnisse weisen häufig besondere Arbeits- und Rahmenbedingungen auf, die es erfordern, die eigenen Resilienzstrategien zu erweitern und anzupassen. Die Resilienz als Widerstandsfähigkeit in Bezug auf beanspruchende Belastungssituationen beinhaltet in der speziellen Situation von befristeten Arbeitsverhältnissen eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Mind-Set. Je nachdem, wie ich Situationen bewerte (u.a. Grundüberzeugungen, Glaubenssätze und persönliche Stressverstärker), fällt es mir leichter oder schwerer, mich vom aufkommenden Stress und negativen Emotionen abzugrenzen (sog. De-Identifizierung). Der Impuls fokussiert die Grundlagen von Bewertungsmechanismen (innere Antreiber wie bspw. Perfektionismus, nicht Nein sagen können) und zeigt auf, wie mit negativen Gedanken umgegangen werden, um trotz gegebener nicht-veränderbarer Rahmenbedingungen eine angemessene Funktionsfähigkeit erhalten werden kann (Mentaltraining, Achtsamkeit).
Inhalte:

- Einführung in Stressverstärker und Glaubenssätze
- Strategien zur mentalen Fokussierung
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Umgang mit dysfunktionalen Glaubenssätzen