

## Workshop 5: Übergangsphasen selbstbestimmt gestalten – Schritte zu mehr Resilienz

Datum: Mi, 25.09.2024, 09:00–12:30 Uhr

Ort: online via Zoom

Trainerin: Valentina Vasilov

Max. 12 Teilnehmende

### Workshop-Beschreibung

Der Abschluss der Promotion kündigt auch den Übergang in die nächste Karrierephase mit den damit verbundenen Unsicherheiten und neuen Rollen an. Spätestens jetzt sind die ersten Überlegungen und Schritte für den eigenen beruflichen Weg zentral: Entscheidungen müssen gefällt, eine Finanzierung gefunden, (Lehr- und Forschungs-)Projekte geplant werden und vieles mehr. Diese Übergangsphase kann ein herausfordernder Prozess sein. Es gilt dabei vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden, Eigenverantwortung und Leistung auf unterschiedlichen Ebenen zu zeigen sowie die emotionalen Höhen und Tiefen dieser Lebensphase zu meistern.

Dieser Workshop lädt die Teilnehmenden dazu ein, ihre aktuellen Herausforderungen zu reflektieren und langfristige Strategien zur Bewältigung belastender Situationen zu entwickeln. Der Workshop konzentriert sich darauf, die eigene Handlungsfähigkeit unter schwierigen Bedingungen zu stärken und die Selbstwirksamkeit zu erweitern. Die eigenen Denkmuster, die innere Haltung und die Motivation für die nächsten Schritte werden dabei reflektiert, mit dem Ziel die Übergangsphase am Ende der Promotion bestmöglich zu gestalten.

Die Teilnehmenden

- erhalten eine Einführung zum Thema Resilienz,
- reflektieren ihre eigenen Stärken, Kompetenzen und Ressourcen,
- lernen, Krisen als Chance für ihre Entwicklung zu nutzen,
- erhalten Unterstützung für konkrete aktuelle herausfordernde Situationen.

### Trainerin

Valentina Vasilov ist personenzentriert-integrativer Coach, DACB, sowie Trainerin zu Themen der Karriereentwicklung, Kommunikation, psychosozialen Gesundheit und guten wissenschaftlichen Praxis. Sie hat langjährige Berufserfahrung in der Förderung von Wissenschaftler\*innen auf dem Karriereweg sowie fundierte Erfahrungen im Diversity Management im akademischen Bereich.