

Online-Workshop 11: Selbstorganisation und Life-Balance

Datum: Do, 20. März 2025, 09.00–17.00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Stefanie Henauer

Raum: online via zoom

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

Dieser praxis- und ressourcenorientierte Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, innezuhalten und ihre aktuelle Situation zu reflektieren. Im Fokus stehen Themen wie Selbstorganisation, Zeitmanagement, Selbstfürsorge und Work-Life-Balance im akademischen Umfeld. Die Teilnehmenden analysieren ihre derzeitige Life-Balance und erkunden Strategien, um ihre Ressourcen, Zeit und Prioritäten bewusst auf verschiedene Bereiche ihres Lebens zu verteilen. Dies erlaubt ihnen, ihr Leben nachhaltig ausgeglichen zu gestalten. Im Workshop wird Wert auf Selbstreflexion und den Austausch miteinander gelegt, um einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst zu fördern und darauf basierend wirklich dauerhaft wirksame Lösungen zu erschaffen.

Themen im Überblick:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Work-Life-Balance
- Prioritäten und Werte
- Nachhaltige Umsetzung und Gestaltung von Zeit, Energie und Ressourcen
- Selbstfürsorge

Methodik

Folgende Methoden werden genutzt: Impulsvorträge durch die Trainerin, Einzel- und Gruppenübungen, Rollenspiele, Peer-Feedback

Trainerin

Stefanie Henauer hat einen Bachelor-Abschluss in Psychologie (Universität Fribourg) und einen Master in Kognitiven Neurowissenschaften (Universität Maastricht). In der Forschung hat sie sich mit der non-invasiven Hirnstimulation und multimodalen Ansätzen zur Untersuchung von Emotions- und Gedächtnisnetzwerken in Bezug auf Resilienz auseinandergesetzt. Sie besitzt zudem viel Erfahrung im Projektmanagement in der Wissenschaft sowie eine Ausbildung als Systemischer Coach. Als Trainerin arbeitet sie mit Gruppen unter anderem zu den Themen Promotionsphase, Projekt-, Zeit- und Selbstmanagement, Gender & Diversity und Resilienz.