



PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG LINZ

4040 Linz, Altenbergerstraße 69
Hochschulfonds Gebäude, 1. Stock

Tel. 0732/2468-7930

WORKSHOPANGEBOT

für die Jungwissenschaftler*innen der Bildungsforschung

WS 2021/22

(kostenlos)

„Stressfrei durch das Doktoratsstudium - Möglichkeiten der Stressbewältigung während der Promotionsphase“ (max. 10 TN) – per Zoom

Leitung: Dr. Julia Zuber

Termin: Freitag 26.11.2021 von 9.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: Dienstag 23.11.2021

Inhalt des Workshops:

Durch die zahlreichen Herausforderungen, die mit einer Promotion einhergehen, sind Doktoratsstudierende besonders hohem Stresserleben ausgesetzt. Promovierende haben beispielsweise im Vergleich zu anderen Hochqualifizierten und zu Studierenden ein doppelt so hohes Risiko psychisch belastet zu sein. Besonders häufig tritt ein permanentes Stressgefühl auf, einhergehend mit Schlaflosigkeit, Sorgen oder weniger Aktivitäten abseits der Arbeit. Um möglichst stressfrei und unbelastet durch das Doktoratsstudium zu kommen, ist es hilfreich, über die unterschiedlichen Belastungen während des Doktoratsstudiums zu sprechen, sich intensiver damit auseinander zu setzen und bestimmte Stressverarbeitungsstrategien aufzubauen, um die Gesundheit längerfristig sicher zu stellen. Der Workshop hat zum Ziel, den Doktoratsstudierenden eine Auseinandersetzung mit ihrem Stresserleben zu ermöglichen, zentrale Mechanismen der Stressverarbeitung kennen und effizient nutzen zu lernen.

Da die gemeinsame Interaktion in unserer Gruppe ein zentrales Element ist, wird permanente Video- und Audioteilnahme vorausgesetzt.

Verbindliche Anmeldung: per **E-Mail** (psychol.studber@jku.at) unter Angabe von Name, Geb.-Datum, Nationalität, Wohnadresse, Name der Uni/FH, Semesterzahl insgesamt seit Studienbeginn und Telefonnummer möglich.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter

<https://www.studierendenberatung.at/de/standorte/linz/gruppen/>