

# Resilienz

## Workshop der Ketteler Graduierten Reihe der KH Mainz 2023

### TERMINE

12.01.2023 | 9-17 Uhr

### ORT

Zoom-Meeting

### REFERENTIN

Dr. Angela Daalman, Training • Strategien • Empowerment

### ZIELGRUPPE

Die Veranstaltung richtet sich an Promovierende und Promotionsinteressent\*innen der KH Mainz sowie der rheinland-pfälzischen Partner-Hochschulen im Verbund **KoProm\_RLP** (*Kooperativ Promovieren in RLP*). Der Workshop ist so angelegt, dass Promovierende aus allen Phasen der Promotion und allen Fächern berücksichtigt werden können. Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt.

Die Veranstaltung ist für die Teilnehmer\*innen kostenlos.

### INHALT DES WORKSHOPS

Wissenschaftler\*innen begegnen vielfältigen Krisen. Sei es während einer bestimmten Qualifikationsphase oder im Rahmen eines Forschungsprojekts: In einer Krise ordnen sich die äußeren und persönlichen Umstände neu. Bewährtes und Bekanntes funktionieren plötzlich nicht mehr wie gewohnt, was Gefühle von Unsicherheit verursachen kann. Resiliente Menschen haben es leichter, sich zurechtzufinden, denn sie bewahren sich ihren Optimismus, suchen nach Lösungen und schaffen es, sich immer wieder zu stabilisieren. Prof. Dr. Raffael Kalisch, einer der führenden Resilienz-Forscher Deutschlands, bezeichnet Resilienz als die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten. Resilienz lässt sich erlernen und auf verschiedene Felder übertragen. In diesem Workshop erlernen und erarbeiten Sie Orientierungs- und Handlungsmuster, wie Sie in herausfordernden Zeiten Ihre innere Stärke (wieder-)entdecken und diese auf neue Rahmenbedingungen übertragen.

### TRAINERIN

Dr. Angela Daalman ist promovierte Sportwissenschaftlerin und setzte sich schon während ihrer aktiven Sportkarriere intensiv mit dem Thema Wiederherstellung von körperlicher und psychischer Leistungskraft auseinander. Wie Menschen leistungsstark sein und dabei gesund bleiben können, beschäftigt sie auch nach ihrer aktiven Karriere. Das Thema Resilienz bildet einen ihrer Schwerpunkte als Trainerin, Coach und Rednerin.

## **ANMELDUNG UND FRAGEN**

Für Anmeldung, Organisation und Fragen rund um die Veranstaltung steht Ihnen die Promotionsbeauftragte der KH Mainz zur Verfügung.

Ihre formlose Anmeldung schicken Sie bitte **bis spätestens 22.12.2022** per Email an:

Dr. Elke Bruck

Forschungsmanagement | Promotionsbeauftragte

Institut für angewandte Forschung und internationale Beziehungen (ifb)

Katholische Hochschule Mainz

Saarstr. 3

D-55122 Mainz

Telefon: +49 6131 289 44-730

E-Mail: [elke.bruck@kh-mz.de](mailto:elke.bruck@kh-mz.de)