

**Veranstaltung 2: Resilienzstrategien in beruflichen Spannungsfeldern: Ein Workshop für (Nachwuchs-) Wissenschaftler\*innen und Personen mit Führungsaufgaben**

In der Qualifizierungsphase wie auch in Positionen mit Führungsverantwortung erfahren wir ständig neue berufliche und persönliche Herausforderungen. Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft gegen Risiken und Belastungen, hilft uns in Zeiten der Veränderung und bei Stresserleben handlungsfähig und gesund zu bleiben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Konzept Resilienz und lernen praxisnahe Strategien der Resilienzförderung kennen. Es besteht die Gelegenheit für Austausch und Diskussion.

Trainerin: Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin und Coach, Freiburg