

**Mittwoch, 22.04.2020, 14 – 17 Uhr +  
Freitag, 15.05.2020, 9.30-13 Uhr**

## **Webinar**

Dr. Sabine Blackmore

### **Durchhalten! Herausfordernde Situationen souverän meistern und ein gestärktes Durchhaltevermögen aufbauen**

Gerade in der Abschlussphase des Studiums (z.B. B.A. oder M.A. Thesis) gibt es immer wieder Momente oder auch länger andauernde Zeiten, in denen Zweifel und Unsicherheiten am eigenen Projekt, an der beruflichen Zukunft und bisweilen an den eigenen Stärken spürbar sind.

Diese Zeiten verzögern nicht nur das Fortkommen der eigenen Arbeit bis hin zum (temporären) Abbruch des Projekts, sondern kosten unter Umständen viel Kraft und innere Stärke, um wieder in einen guten Arbeitsrhythmus zu finden.

Dennoch sind diese Krisen auch wichtige Bestandteile der Arbeit, da sie Reflexionsmöglichkeiten für die Arbeit und die eigene Person bieten.

Dieser Workshop setzt an der Frage nach dem Umgang mit schwierigen Zeiten an und zielt auf eine ressourcenorientierte und nachhaltige Stärkung der einzelnen Teilnehmerinnen. Dahinter steht die Idee, dass ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen zu einem gestärkten Durchhaltevermögen führt, auf das auch in Krisenzeiten aktiv zurückgegriffen werden kann. Durch Ansätze der positiven Psychologie werden die Teilnehmerinnen auf ihre Stärken fokussiert, lernen das „GRIT“-Prinzip des Durchhaltens von Angela Duckworth kennen und erlernen verschiedene Methoden, um auch in schwierigen Zeiten dranzubleiben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

#### **Themenblöcke:**

- Schwierige Zeiten: Was sind schwierige Zeiten und wozu sind sie gut?
- Was sind meine Stärken? Stärken erkennen und zeigen!
- Methoden zur positiven Selbstansprache, z.B. Tapping und Erfolgstagebuch
- Neue Optionen für Durchhaltestrategien mit GRIT und positiver Psychologie
- Nachhaltiges Umsetzen: Erfolgsteams und andere Methoden

**Zielgruppe:** Studentinnen (ab dem 4. Fachsemester) und Doktorandinnen

**Max. Teilnehmerinnenzahl:** 12

#### **Über die Trainerin**

Dr. Sabine Blackmore arbeitet als Coach schwerpunktmäßig in den Bereichen Wissenschaft und Gleichstellung. Sie unterstützt Menschen darin, ihre professionellen und persönlichen Wege zu finden und sich ihrer Ziele und Veränderungswünsche bewusst zu werden. Das Themenspektrum ihrer Workshops reicht von Karriereplanung, Bewerbungstraining und Gleichstellungsfragen (z.B. Arbeit mit Widerständen) bis hin zu Themen der persönlichen Entwicklung. (<https://blackmore-coaching.de>)

**Anmeldung:** [petra.metz@hu-berlin.de](mailto:petra.metz@hu-berlin.de)