



# 2017



Gesunde Selbstführung  
und Mitarbeiterführung



## Gesunde Selbstführung und Mitarbeiterführung

### Hintergrund und Thematik

Im wissenschaftlichen Umfeld, in dem der Selbstbestimmungsgrad relativ hoch ist, gleichzeitig aber auch die Identifikation mit der eigenen Arbeit und der eigenen Institution sehr stark gelebt wird, ist es besonders schwierig, den individuellen Weg zu dauerhafter Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude zu finden. Mit unseren bisherigen Bewältigungsstrategien stoßen wir dabei oft an unsere Grenzen, Stressgefühle und Leistungsdruck werden zunehmend stärker und lassen Energien und Zufriedenheit spürbar schwinden. Wer sich selbst und andere erfolgreich führen möchte, muss sich Fragen der gesunden (Selbst-)Führung stellen und bereit sein, sich einen ressourcenorientierten Zugang für den Umgang mit Herausforderungen zu erarbeiten und damit u.a. die Resilienz gegenüber Stressoren zu stärken.

### Inhalte

Führung und Gesundheit: ein Bedingungsraaster | Individuelle Standortbestimmung | Anspruchshaltungen und Stressfaktoren kennenlernen | Ressourcen wahrnehmen und mit ihnen arbeiten | Gestaltungsspielräume erkunden | Resilienz: wie ich trotzdem gesund bleibe | Mein Zeit-/Selbst-/Stressmanagement: methodische Brücken | In meinem Umfeld wirken | Eigene und fremde Bedürfnisse austarieren | Gesundheit und Ausgeglichenheit vorleben

### Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an wissenschaftliche Nachwuchsführungskräfte, die als Post-DoktorandInnen NachwuchsgruppenleiterInnen, JuniorprofessorInnen oder in vergleichbaren Positionen an Hochschulen und Forschungseinrichtungen Arbeitsgruppen verantworten.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



## Gesunde Selbstführung und Mitarbeiterführung



### Termin & Ort

---

25. – 27. Oktober 2017  
Elsa Brändström Haus, Hamburg



### Kosten

---

Teilnahmegebühren: 1.084,- Euro; zzgl. Tagungspauschale: 216,- Euro. Für TeilnehmerInnen aus Mitgliedseinrichtungen: 867,20 Euro; zzgl. Tagungspauschale: 216,- Euro. Die Teilnahmegebühren sind nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit. Die Tagungspauschale enthält die gesetzliche Mehrwertsteuer. Inbegriffen sind Tagungsmaterialien, Tagungsgetränke, Übernachtung und Vollverpflegung.



### Ihr Ansprechpartner

---

**Caroline Hupe, M.A.**  
Referentin Weiterbildung

Fon: 06232 654-160  
Mail: [hupe@zwm-speyer.de](mailto:hupe@zwm-speyer.de)



## Die ReferentInnen und TrainerInnen

### Tandem-Trainer-Prinzip

Die ReferentInnen und TrainerInnen sind erfahrene ExpertInnen aus Wissenschaftsorganisationen sowie PraktikerInnen aus der Wirtschaft mit Bezug zum Wissenschaftssystem. Sie gestalten das Programm jeweils als Tandem. Auf diese Weise lernen die Teilnehmenden Handlungsfelder und Lösungsansätze immer aus zwei Perspektiven kennen.

### Der Workshop **Gesunde Selbstführung und Mitarbeiterführung** wird von folgenden ReferentInnen begleitet:

#### Alexander Hoffmann-Kuhnt

Trainer und Berater, Akademie für Kommunikation  
und Unternehmensentwicklung (AKU),  
Hamburg

#### Nadja Roder-Winkel

Trainerin, Beraterin und Coach,  
Hamburg