

# Thesis-Symposion mal 3 – Trilogie der mentalen Herausforderung!

Liebe Thesianer und Thesianerinnen –

Es ist soweit: Nach allerlei Turbulenzen, oft der Pandemie geschuldet, können wir doch mit unserer Symposion-Trilogie starten!

*Trilogie?*

Nachdem sich die Umsetzung unseres geplanten Programms wegen der Unplanbarkeit der Corona-Auswirkungen an unsere technischen, human resources, mentalen und zeitlichen Grenzen stieß, hieß es umzudenken, und da entstand dann ganz schnell und besser planbar:

Wir führen das Symposion in drei Teilen (**A, B und C**) durch, an drei Terminen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, mit verschiedenen Veranstaltungsformaten (nun, geplant;->), mit verschiedenen Referent\*innen und Gästen und evtl. mit etwas Präsenz (nun, so Corona will):

## **A. Anwendungsbezogenen Thementag: 8.Mai 2021**

Selbstorganisation, Stressmanagement, Resilienz, Mental Health in Promotion und wiss. Arbeiten während der Pandemiezeit.

Ziel: Inputs und Austausch zur unmittelbaren Hilfestellung.

Zielgruppen: von Thesianer\*innen für Thesianer\*innen und Promovierende und Postdocs.

### **1. Unsere Workshop-Referent\*innen (alphabetische Reihenfolge) und ihre Themen,** ggf. begrenzte Teilnehmer\*innenzahl:

- **Rose Fleck, Ruth Kamm und René Krempkow:** *Was ist Mentoring?*  
TN: 25;
- **Markus Gyger:** *Motiviert für die Wissenschaft!;*
- **Laura Lisogorko:** *Kunst als ein kreativer Manager für die mentale Balance.*  
TN: 16;
- **Mareike Menne:** *Stressmanagement und Resilienzaufbau in Qualifikationsphasen.*  
TN: 16;
- **Julian Varnholt:** *Hacking Your Mental Health (Moving) - Optimierung der Psyche mit Sport und Bewegung.*

und

- **Claudia Dobrinski und Katharina Müller:** *Informationsrunde zu/über Thesis e.V., sowie*
- **Thesis-Tagungsteam:** *technische Betreuung und Pausengestaltung*

### **2. Wer will auch einen Workshop durchführen?**

Themen, Inhalte und Dimensionen:

- *Organisation der eigenen Arbeit;*
- *Organisation der sozialen Aspekte von Arbeit;*
- *Kommunikation und Resonanz im Betreuungskontext;*
- *Produktiver Umgang mit den negativen Gefühlen anderer;*
- *Gute Organisation des Home-Office (auch mit Mehrfachbelastung);*
- *Auf in eine neue Zukunft – Ideen und Konzepte für die Zeit „danach“*
- *und andere*

=> Bitte bis Donnerstag, 8.4.21, 18.00 bei [tagung@thesis.de](mailto:tagung@thesis.de) melden

**3. Teilnahme: kostenfrei!**

**Symposion-Anmeldung:**

**Thesis-Webseite (wie zu einem Thesinar): [www.thesis.de](http://www.thesis.de).**

**Videokonferenz mit BigBlueButton (datenschutzsicher).**

**Einladungslink erfolgt nach Anmeldung.**

**Anmeldungsstart: in Kürze, s. Webseite.**

Zweite Veranstaltung im Sommer (Ende Juni/Anfang Juli):

**B. Podiumsdiskussion zu Mental Health in der Hochschulpolitik**

- Podiumsdiskussion, deutsch
- Podiumsdiskussion, englisch
- Impulsvorträge
- Workshops

Deutschsprachige und Internationale Gäste, die (wahrscheinlich) in einer Videokonferenz auftreten. Es sind u.a. Vertreter\*innen unserer Partner-Organisationen, von Hochschuleinrichtungen und viele andere eingeladen.

Und natürlich die Chaträume für Euren Austausch!

Und schließlich: Herbst (Ende Sept./Anfang Okt.) 2021, die dritte Veranstaltung:

**C. Mental Health als Forschungsthema**

- Podiumsdiskussion (dt./engl.)
- Workshops
- Vorträge
- ...

Dazu wird es begleitend auf der Thesis-Webseite, im Newsletter, in unserer Vereins-THESE, auf social media und in der Presse Informationen geben.

**Bleibt gespannt –**

**Meldet Euch an –**

**Bleibt neugierig –**

**Und seid dabei !**

Noch eine sonnig-schneereiche-kalt-warme Osterwoche,

Eure Claudia und das Thesis-Tagungsteam

[tagung@thesis.de](mailto:tagung@thesis.de)