

WISSENSCHAFT

– eine mentale Herausforderung

Das Online-Symposium für Promovierende und Promovierte

8. Mai 2021

Wo:

Online (BigBlueButton)

Wann:

8. Mai 2021, Beginn: 10:00 Uhr

Es erwartet Sie ein spannendes Programm mit viel Raum zum Kennenlernen, Austauschen und Vernetzen.

Dieser Anwendungsbezogene Thementag ist der erste Teil unserer Symposiums Tiologie. Weitere zwei Tage sind in Planung:

- Mental Health in der Hochschulpolitik
- Mental Health als Forschungsthema

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Infos und Anmeldung unter <https://www.thesis.de/symposium>

Wissenschaft ist wunderbar. Man recherchiert, grübelt, analysiert. Man stellt einen Plan auf, verwirft ihn wieder und probiert drauf los. Man verzweifelt, freut sich, hasst sich, wundert sich.

Wissenschaft ist wie Tetris: Wir wollen hoch hinaus. Lauter Puzzleteile mit interessanten Formen, die es zu sortieren gilt. Ständig kommen neue Teile. Von Level zu Level steigt der Zeitdruck. Man darf den Überblick nicht verlieren, sonst bricht alles – oder man selbst – zusammen. Aber eigentlich macht das alles richtig, richtig viel Spaß.... Oder?

In unserem Symposium wollen wir mit euch über die mentalen, psychischen und physischen Herausforderungen in diesem Sammel- und Sortierprozess – der Wissenschaft – diskutieren.

HEUREKA! 😊

WISSENSCHAFT

– eine mentale Herausforderung

Programm

10:00 **Begrüßung**

10:30 **Was ist Mentoring?**

Rose Fleck, Dr. Ruth Kamm & Dr. René Krempkow

12:00 **Lounge**

12:30 **Stressmanagement und Resilienzaufbau in Qualifikationsphasen**

Dr. Mareike Menne

14:00 **Info-Chat: Was ist Thesis?**

Katharina Müller und Claudia Dobrinski

Lounge

14:30 **Kunst, ein kreativer Manager für mentale Balance**

Laura Lisogorko

16:00 **Info-Chat: Was ist Thesis?**

Katharina Müller und Claudia Dobrinski

Lounge

16:30 **Hacking Your Mental Health (Moving) - Optimierung der Psyche mit Sport und Bewegung**

Julian Varnholt

18:00 **Lounge**

18:30 **Motiviert für die Wissenschaft!**

Dr. Markus Gyger

20:00 **Fröhlicher Ausklang**

(mit digitalem Freibier zum selbst ausdrucken)