

Workshop

Mental Health und Empowerment bei negativer Kritik

Organisatorisches

Kursleitung:	Loreen Hennemann
Termine:	10. November 2023, 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Raum 201, Erwin-Stein-Gebäude, Goethestr. 58, 35390, Gießen
Max. Anzahl Teilnehmende:	14

Hinweis: Dieser Workshop findet im Rahmen des Projekts „**Die Rolle als Gutachterin einnehmen – Peer Review Verfahren strategisch nutzen**“ statt, das durch den Ideenwettbewerb zur Frauenförderung an der JLU gefördert ist. Daher ist eine Teilnahme nur für Frauen* vorgesehen.

Veranstaltungsziel

Der Workshop „Mental Health und Empowerment bei negativer Kritik“ folgt zwei übergeordneten Lernzielen:

1. Die Teilnehmenden haben ein besseres Verständnis für die eigenen inneren Prozesse infolge von negativer Kritik (z.B. Peer Review Verfahren). Hierzu haben die Teilnehmenden die Selbstwahrnehmung verbessert, eigene Bewertungsmaßstäbe identifiziert und können nachvollziehen, wie diese zu ihrer Reaktion auf die negative Rückmeldung beitragen.
2. Die Teilnehmenden kennen verschiedene Strategien des konstruktiven Umgangs mit negativen Rückmeldungen und können individuell für sie passende Strategien identifizieren. Sie haben über mögliche Strategien reflektiert, die Ihnen helfen sich trotz Misserfolgen selbstwirksam zu fühlen und diese als Lernmöglichkeit zu begreifen.

Inhalt & Methode

Der Workshop fokussiert sich auf die folgenden Inhalte:

- Austausch über die Rolle von Bewertungen im wissenschaftlichen Arbeitskontext und dessen Einfluss auf die eigene Person
- Reflexion über individuelle innere Prozesse (u.a. Bewertungsmaßstäbe, Kognitionen, Emotionen), die nach dem Erhalt von negativer Kritik aktiv sind

- Austausch über und Erarbeitung von Strategien, um konstruktiver mit Absagen und negativen Peer Reviews auf eigene Arbeiten und Schriftstücke umgehen
- Entwicklung von Strategien, um sich trotz Misserfolgen selbstwirksam zu fühlen und aus Misserfolgen zu lernen

Dafür werden folgende Methoden verwendet:

- Reflexion in Einzelarbeit (u.a. Arbeit an eigenen Erfahrungen mit negativer Kritik, Reflexionsfragen zu inneren Bewertungsmaßstäben)
- Erfahrungsaustausch und Diskussionen in der Klein- und Großgruppe
- Kleingruppenarbeit (u.a. Stimulated Recall einer negativen Feedback-Erfahrung anhand Situationsanalysen und des inneren Teams)
- Input basierend auf theoretischen Modellen und Forschungsergebnissen (u.a. Umgang mit negativer Kritik, Imposter-Syndrom)
- Erstellung einer Strategien-Sammlung für den konstruktiven Umgang mit negativen Rückmeldungen (u.a. zur Selbstwirksamkeit und Fail forward, um aus Misserfolgen zu lernen)

Zielgruppe & Veranstaltungssprache

Zielgruppe: Weibliche* Postdocs und weibliche* fortgeschrittene Promovierende, die eine Karriere in der Wissenschaft anstreben

Veranstaltungssprache: Deutsch

Über die Referentin

Loreen Hennemann (sie/ihr) ist Wirtschaftspsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an dem Fachgebiet „Theorie und Methodik der Beratung“ der Universität Kassel. In ihrem Promotionsvorhaben „Self-Esteem in the Workplace: An Investigation on how to Better Manage Self-Esteem Threats“ erforscht sie wie Menschen konstruktiver mit Selbstwertbedrohungen in Form von negativem Feedback im Arbeitskontext umgehen können. Hierbei liegt der Fokus darauf, wie Menschen aus Fehlern lernen und gleichzeitig die eigene psychischen Gesundheit erhalten können. Sie gibt Seminare zur psychischen Gesundheit und Achtsamkeit am Arbeitsplatz sowie diskriminierungssensiblen Beratung. Zudem hat Loreen Hennemann eine abgeschlossene psychologische Ausbildung zum Coach bei der Deutschen Psychologen Akademie und ist nebenberuflich als Coach tätig.

Anmeldung

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte **bis zum 01. November 2023** per Email an info@ggs.uni-giessen.de an.