

GSAH Soft Skills

Loslegen – durchhalten – abschliessen

Wie komme ich gesund und motiviert durch alle Phasen der Dissertation?

4. April 2023, Universität Bern, 10:15 – 17:00



Loslegen – durchhalten – abschliessen

Wie komme ich gesund und motiviert durch alle Phasen der Dissertation?

GSAH Soft Skills: Loslegen – durchhalten – abschliessen

4. April 2023

10:15 – 17:00

Raum

Mittelstrasse 43,
Raum 216

1 ECTS

Anmeldung: via

KSL und E-Mail an
hannah.ambuehl@unibe.ch

In diesem Workshop werden mögliche Hindernisse in den jeweiligen Phasen besprochen und betrachtet, sowie individuelle Strategien und Problemlösefähigkeiten erarbeitet. Der Workshop beinhaltet kurze fachliche Inputs, Gruppen- und Selbstarbeit und wird durch ein*e Überraschungsgäst*in abgerundet.

Wir wollen uns an diesem Tag Fragen widmen, die während der Dissertation immer wieder auftauchen können: Wie starte ich überhaupt so ein grosses Projekt? Wie halte ich durch, wenn es nicht mehr läuft? Wie gelingt es mir, die Arbeit zu beenden? Wie gehe ich mit Stress und Unsicherheit um? Im Rahmen von fachlichen Inputs, aber auch Gruppen- und Selbstarbeit werden mögliche Strategien zum Umgang mit Herausforderungen erarbeitet. Ziel soll es sein, dass ein Blumenstraus an Handlungsmöglichkeiten, Ideen und Anregungen mitgenommen werden kann, damit die Dissertation gesund und motiviert angegangen, weitergeführt und abgeschlossen werden kann.

Anja Schmidt

Nach dem Logopädiestudium und 15 Jahren Berufserfahrung als Logopädin hat lic. Phil. Anja Schmidt an der Universität Bern und Fribourg angewandte Psychologie mit Schwerpunkt Berufsberatung und Klinische Psychologie studiert. Sie war mehrere Jahre als Psychologin, Berufs- Studien und Laufbahnberaterin u.a. beim BIZ Bern tätig und unterrichtete an der PH Bern in den Bereichen Motivation und Emotion. Seit vier Jahren arbeitet Anja Schmidt in der Beratungsstelle der Berner Hochschulen, wo sie nebst Laufbahnberatungen und psychologischen Beratungen auch für Workshops zu Themen „Erfolgreich Lernen“ und „Doktorat? Ja, nein, weiss nicht?“ zuständig ist.



Anja Schmidt

Lena Reis

Lena Reis hat nach der Lehre als kaufmännische Angestellte EFZ und fünf Jahren Berufserfahrungen die Matura für Erwachsene absolviert, um berufsbegleitend Psychologie an der Universität Bern zu studieren mit Schwerpunkt in klinischer Psychologie und Sozialpsychologie. Nach dem Studium belegte Lena Reis postgraduale Weiterbildungen in Career Counseling und HR-Management CC&HRM an den Universitäten Bern und Fribourg. Seit mehr als fünf Jahren arbeitet sie im Bereich der psychologischen Beratung.



Lena Reis

Universität Bern
Graduate School of the
Arts and Humanities
Muesmattstrasse 45
3012 Bern

gsah.unibe.ch