

Online-Workshop 4 „Selbstorganisation und Life-Balance“

Datum: Mi, 20. März 2024, 09.00–17.00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Heli Korhonen

Raum: Zoom (Zugangsdaten gehen Ihnen rechtzeitig zu)

Kapazität: max. 20 Teilnehmende

Beschreibung

Dieser ressourcen- und anwendungsorientierte Workshop bietet den Teilnehmenden Raum und Gelegenheit, innezuhalten und eine Bestandsaufnahme ihrer Situation vorzunehmen. Sie setzen sich mit den Themen Selbstorganisation, Zeitmanagement, Selbstfürsorge, Work-Life-Balance und nachhaltige Arbeitsweisen im akademischen Umfeld auseinander.

Wir diskutieren individuelle Faktoren, die die psychische Gesundheit und die berufliche Funktionalität beeinflussen, wie z. B. Rollenerwartungen, Werte und Ressourcen, sowie das psychologische Modell der Resilienz und betrachten praktische Möglichkeiten zur Umsetzung dieser Konzepte im Alltag.

Die Teilnehmenden werden ihre derzeitige Work-Life-Balance bewerten und gleichzeitig Möglichkeiten erkunden, wie sie ihre Ressourcen, ihre Zeit und ihren Wert auf verschiedene Bereiche ihres Lebens umverteilen können, um einen Arbeitsplan zu erstellen, der nachhaltig ist. Der Schwerpunkt liegt auf einer reflektierenden Erfahrung, die Wohlfühlen mit sich selbst fördert und auf diese Weise individuelle und wirklich dauerhafte Lösungen schafft.

Themen im Überblick:

- Zeit-Management in den Griff bekommen
- Aufbau nachhaltiger Arbeitspläne
- Work-Life-Balance
- Identifizierung der eigenen Prioritäten und Werte
- Was ist Selbstfürsorge und wie sieht sie aus?
- Techniken zum Aufbau von Resilienz

Methodik

Der Workshop fördert die aktive Beteiligung der Teilnehmenden und weist folgende didaktische Elemente auf: Informationsinput der Trainerin, Psychoedukation, Gruppen- und Einzelübungen und Techniken zur Entspannung und Leichtigkeit

Über die Trainerin

Heli Korhonen arbeitet seit 2021 als Trainerin mit den Schwerpunkten *Psychische Gesundheit, Resilienz, Life Balance* sowie *Karriereentwicklung* im Bereich *Hochschule und Forschung*. Als ausgebildete Coachin und Psychologin sowie erfahrene systemische Beraterin unterstützt sie Promovierende und Postdocs und begleitet Menschen und Organisationen bei Veränderungen – egal, ob bei beruflichen oder privaten Herausforderungen oder bei Fragen zu organisatorischen Übergangsprozessen.

Heli Korhonen hat Psychologie an der Freien Universität Berlin und am King's College London mit den Schwerpunkten *Arbeitspsychologie* und *Organisationsberatung* studiert. Sie hat einen weiteren MA mit dem Schwerpunkt klinische Psychologie an der Humboldt Universität zu Berlin abgeschlossen. Nach Weiterbildungen in den Feldern *Coaching, Karrierecoaching, Kommunikation für Führungskräfte* und *Eignungsdiagnostik* war sie in den Bereichen der Systemischen Familienberatung, des Führungskräftecoachings, der Organisationsentwicklung und als psychologische Beraterin tätig.

Als erfahrene Karriere- und Jobcoachin begleitet sie ihre Klient:innen in Fragen zur Karriereplanung, zur Entwicklung von neuen Perspektiven und Skills sowie bei der gezielten Bearbeitung des individuellen Bewerbungsprofils.

Heli Korhonen ist eine erfahrene Bühnenkünstlerin in den Bereichen des Gesangs, der Improvisation und Komödie und nutzt diese wertvollen Erfahrungen in ihrer Arbeit. Besonders gilt das für ihre Bewerbungscoachings. Sie setzt gekonnt diese Techniken ein, um die Coachees bei der Entwicklung ihrer Selbstpräsentation und ihrer Interviewskills zu unterstützen.

Bei Scienza arbeitet sie mit Promovierenden und Post-Docs in Settings für Einzelklient*innen und ebenso in Gruppen. Sie führt Trainings und Coachings in deutscher und englischer Sprache durch.

Themenschwerpunkte

- Psychohygiene und Psychoedukation
- Resilienztraining
- Life Balance und Selbstfürsorge
- Stressbewältigung und Leichtigkeit
- Karriereperspektiven außerhalb der Wissenschaft
- Bewerbungstraining
- Teamentwicklung
- Zeit- und Projektmanagement