

Workshop

Selbstbewusst arbeiten und handeln - wie ich mit der Angst vor dem Versagen umgehen kann

Donnerstag, 27. Juni 2024 von 09:00–12:30 Uhr

Referentin:

Ruth Dölemeyer ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin und seit September 2021 in eigener Praxis tätig. Nach dem Studium arbeitete sie neben der Weiterbildung zur Psychotherapeutin zunächst in der Psychotherapieforschung und leitete anschließend von August 2012 bis Juni 2021 die Psychosoziale Studierendenberatung des Studentenerwerks Leipzig. Im Rahmen dieser Tätigkeit führte sie viele Einzel- und Gruppenberatungen mit Studierenden und Promovierenden zu persönlichen und studienrelevanten Themen durch und konzipierte verschiedene Workshop- und Gruppenangebote für diese Zielgruppe. Im Rahmen ihrer freiberuflichen Tätigkeit hält sie regelmäßig Vorträge und Workshops für Mitarbeitende von Hochschulen und weitere Zielgruppen.

Inhalte des Workshops:

Viele Frauen erleben trotz ihrer Qualifikation und ihrer bisherigen Erfolge immer wieder starke Zweifel an ihren Fähigkeiten. Angetrieben durch den eigenen hohen Anspruch und die (angenommenen) Erwartungen des beruflichen und sozialen Umfeldes gehen sie dabei oft über die eigenen Grenzen, ohne dass dies zu mehr Zufriedenheit mit der eigenen Leistung führt. Als Folge erhöht sich das Stresserleben, eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt und es kann zu langfristigen Gefühlen von Angst vor dem Versagen oder zu andauernder Erschöpfung kommen.

In dem 3,5-stündigen Workshop sollen die Denkmuster und Verhaltensweisen, die diese Zweifel aufrechterhalten, gemeinsam hinterfragt und realistische Alternativen entwickelt werden. Dazu werden neben einem moderierten Austausch verschiedene Strategien vorgestellt, das eigene Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten anerkennen, kritische Rückmeldungen als Möglichkeit zur Entwicklung und nicht als Zeichen des Versagens sehen und Erfolge sich selbst zuschreiben können.

Workshop-Plätze: 12-14

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist bis zum 17.06.2024 über folgenden [Link](#) möglich.

In Kooperation mit:

