

# Mentoring Und Training Programm



LANDESKONFERENZ DER  
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN AN DEN  
WISSENSCHAFTLICHEN HOCHSCHULEN  
BADEN-WÜRTTEMBERGS

# 2019

## Forschen in eigener Sache

Mit Achtsamkeit Kraft aus sich selbst schöpfen und das eigene Potential entfalten

Freitag, 22. November 2019

Universität Stuttgart  
Geschwister-Scholl-Str. 24 D,  
1. OG, Casino  
70174 Stuttgart



Teilnahmebeitrag: 65,- €

Informationsexplosion durch Digitalisierung und zunehmende Leistungserwartungen in Forschung und Lehre stellen WissenschaftlerInnen in ihrem beruflichen Alltag vor große Herausforderungen. Wie gelingt es, dabei den Zugang zu unseren natürlichen Ressourcen zu bewahren und beispielsweise nicht permanent gedanklich schon bei der nächsten Aufgabe zu sein? Achtsamkeit ist ein Teil von uns und hilft uns, präsent und aufmerksam zu sein, für das, was gerade ansteht – im Außen wie im Innen. Erfahren Sie sich selbst mit Achtsamkeit, schöpfen Sie Kraft aus Ihrem Inneren und eröffnen Sie sich einen kreativen Raum, um Ihr eigenes Potential zu entfalten. „Ein Gramm Erfahrung ist besser als eine Tonne Theorie“ (John Dewey) – im Zentrum des Seminars stehen deshalb das eigene Erleben von Achtsamkeit sowie die Selbstreflexion.

## Freitag, 22. November 2019

- 10.00 Uhr **Begrüßung durch das MuT-Team**  
Dr. Dagmar Höppel, Universität Stuttgart  
Dr. Agnes Speck, Universität Heidelberg  
**Besprechung des Programms und Vorstellungsrunde**
- 10.15 Uhr **Den eigenen Umgang mit alltäglichen Herausforderungen erkennen**  
Sind Sie sich Ihres Alltags und Ihrer Bewältigungsstrategien bewusst?  
Eine Bestandsaufnahme.  
  
*Referentin: Carola Salzmann, Achtsamkeitstrainerin (MBSR, TAA), Weißenhorn*
- 11.45 Uhr **Die Kraft der Achtsamkeit erfahren**  
Was ist Achtsamkeit, wie wirkt sie, und wie können Sie sich diese erschließen?
- 13.00 Uhr *Mittagspause*
- 14.00 Uhr **Mit inneren und äußeren Umständen kreativ umgehen**  
Sind Sie sich Ihres persönlichen Gestaltungsspielraums bewusst?
- 15.30 Uhr **Achtsamkeit in den (beruflichen) Alltag bringen**  
Wie können Sie kleine Achtsamkeitssamen in Ihren eigenen Alltag säen?
- 16.45 Uhr **Abschlussrunde**
- 17.00 Uhr *Ende (voraussichtlich)*