

Young Researchers Day 2025

Mental gesund durch die Qualifikationsphase!



Programm

(Stand: 24.07.2025)

7. Oktober 2025, 9:00 bis 16:15 Uhr
Interimsbau, Campus Eichstätt

Liebe Promovenden und Postdocs,

Mental Health hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und die soziale Teilhabe aller Menschen. Gerade für Forschende in frühen Karrierephasen ist es wichtig, die seelische und mentale Gesundheit in den Blick zu nehmen und sie aktiv zu stärken. Im Rahmen des YRD 2025 laden wir Sie dazu ein, sich dem Thema anzunähern, daran zu arbeiten und im gemeinsamen Ideen- und Erfahrungsaustausch weiter zu vertiefen.

Wir starten mit einer Keynote, die auf der Grundlage aktueller Forschungsergebnisse der Frage nachgeht, was Mental Health eigentlich bedeutet und wie Sie mental gesund bleiben. In unseren drei Workshops bearbeiten Sie die Aspekte Selbstfürsorge, Konfliktmanagement und Zeitmanagement. Abschließend laden wir Sie zum gemeinsamen Austausch und zur Vernetzung ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen schon heute eine erfolgreiche Veranstaltung und tolle Begegnungen!

Dear doctoral candidates and postdocs,

Mental health has a direct impact on everyone's quality of life, performance and social participation. For early-career researchers, it is crucial to prioritize their mental health and actively work on enhancing it. We invite you to join us at the YRD 2025 to explore this topic, work on it and deepen your understanding through the exchange of ideas and experiences.

We will start with a keynote speech based on current research findings, which will explore the question of what mental health means and how you can stay mentally healthy. In our three workshops, we focus on the aspects of self-care, conflict management and time management. Finally, we invite you to join us for a lively discussion and networking.

We look forward to your participation and wish you a successful event and great encounters!

Dr. Tobias Holischka und Dr. Magdalena Schönweitz
Akademische Karrieren / Academic Careers Team

Organisatorische Hinweise

Die drei Workshops werden am Vormittag und am Nachmittag angeboten, sodass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben, **zwei Themen** zu vertiefen.

Bitte beachten Sie, dass die Platzkapazitäten der einzelnen Workshops begrenzt sind und deswegen vorab eine **Anmeldung** über unser Weiterbildungsportal erforderlich ist.

Die Session „Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung“ von Dr. Rebekka Mander am Vormittag und die Sessions „Hilfe, Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?“ von Harald Roth sowie „Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung“ von Dr. Angela Firmhofer am Nachmittag werden **bei Bedarf auf Englisch** durchgeführt. Bitte melden Sie sich entsprechend an.

Im Anschluss an die Workshop-Phase möchten wir die **Themen des Tages zusammenführen** und laden Sie herzlich ein, Ihre persönlichen Erfahrungen auszutauschen. Nach einer kurzen Präsentation der Ergebnisse aus den Workshops gibt es **Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung**.

Kontakt

Bei Fragen zum Young Researchers Day 2025 und zum Anmeldeverfahren wenden Sie sich bitte an: akademische-karrieren@ku.de.

English Version

Organizational notes

Three workshops will be offered in the morning and afternoon so that all participants have the opportunity to explore **two topics** in depth.

Please note that the capacity of the individual workshops is limited and **registration** in advance is therefore required via our Weiterbildungsportal.

The session „Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung“ (i.e. “Mental health during doctoral studies: self-care despite constant stress”) by Dr. Rebekka Mander in the morning and the sessions „Hilfe, Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?“ (i.e. “Help, conflict! - Threat or Opportunity for targeted communication?”) by Harald Roth as well as „Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung“ (i.e. “Self-Organization: Time Management and Self-Leadership”) by Dr. Angela Firmhofer in the afternoon will be offered in **English on demand**. Please indicate your interest when registering.

After the workshops, we would like to **summarize the topics of the day** and cordially invite you to share your personal experiences. After a short presentation of the results from the workshops, there will be an **opportunity for exchange and networking**.

Contact

If you have any questions about the Young Researchers Day 2025 and the registration process, please contact: akademische-karrieren@ku.de.

Programm Young Researchers Day 2025

ab 08:30	Ankunft / Arrival					
09:00 – 10:15	<p>Begrüßung / Welcome</p> <p><i>Prof. Dr. Jens Hogleve, Vizepräsident für Forschung und den wissenschaftlichen Nachwuchs</i></p> <p>Keynote: „Psychische Belastungen während der Qualifizierungsphase – Herausforderungen erkennen, Resilienz stärken, Wege zur Bewältigung finden.“</p> <p><i>Prof. Dr. Elisa Pfeiffer, Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der KU und Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche in Ingolstadt</i></p> <p>Information zu Unterstützungsangeboten der KU und Vorstellung der Workshops</p>					
10:15 – 10:45	Kaffeepause / Coffee break					
10:45 – 12:15	<p>Workshop Phase I</p> <p><i>Die Workshops werden am Vormittag und am Nachmittag angeboten, sodass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben, zwei Themen zu vertiefen</i></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander (In English on demand)</i></p> </td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;"> <p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth</i></p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer</i></p> </td> </tr> </table>			<p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander (In English on demand)</i></p>	<p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth</i></p>	<p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer</i></p>
<p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander (In English on demand)</i></p>	<p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth</i></p>	<p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer</i></p>				
12:15 – 13:30	Gemeinsames Mittagessen in der Mensa / Lunch together in the Mensa					
13:30 – 15:00	<p>Workshop Phase II</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander</i></p> </td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;"> <p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth (In English on demand)</i></p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer (In English on demand)</i></p> </td> </tr> </table>			<p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander</i></p>	<p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth (In English on demand)</i></p>	<p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer (In English on demand)</i></p>
<p>Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Rebekka Mander</i></p>	<p>Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?</p> <p><i>Trainer: Harald Roth (In English on demand)</i></p>	<p>Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung</p> <p><i>Trainerin: Dr. Angela Firmhofer (In English on demand)</i></p>				
15:00 – 15:15	Kaffeepause / Coffee break					
15:15 – 16:15	Sicherung der Ergebnisse und Gelegenheit zur Vernetzung / Securing results and networking opportunities					

Keynote

Psychische Belastungen während der Qualifizierungsphase – Herausforderungen erkennen, Resilienz stärken, Wege zur Bewältigung finden

Prof. Dr. Elisa Pfeiffer

Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der KU und Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche in Ingolstadt

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass insbesondere die Promotionsphase mit einer erhöhten psychischen Belastung einhergehen kann. Ursachen hierfür sind unter anderem ein hoher Arbeitsaufwand, Rollenkonflikte sowie Unsicherheiten hinsichtlich der weiteren beruflichen Perspektiven. Die Keynote gibt einen fundierten Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu individuellen Belastungsfaktoren in der Qualifizierungsphase und stellt praxistaugliche Strategien vor, um diesen wirksam zu begegnen. In den folgenden Workshops werden wir diese Punkte aufgreifen und bearbeiten.

Prof. Dr. Elisa Pfeiffer ist Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Kinder- und Jugendpsychotherapie an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und leitet eine wissenschaftliche Arbeitsgruppe zum Thema Trauma bei Kindern und Jugendlichen am Universitätsklinikum Ulm. Sie ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit Fachkunde in Verhaltenstherapie.

English Version

Keynote

Psychological stress during the qualification phase – Recognizing challenges, strengthening resilience, finding ways to cope

Prof. Dr. Elisa Pfeiffer

Chair of Clinical Psychology and Child and Adolescent Psychotherapy at the KU and Head of the Psychotherapeutic University Outpatient Clinic for Children and Adolescents in Ingolstadt

Numerous scientific studies show that the doctoral phase in particular can be characterised by increased psychological stress. Reasons are for example a high workload, role conflicts and uncertainties regarding future career prospects. The keynote will provide a well-founded overview of the current state of research on individual stress factors in the qualification phase and present practical strategies to counter these effectively. We will address and work on these aspects in the following workshops.

Prof. Dr. Elisa Pfeiffer holds the Chair of Clinical Psychology and Child and Adolescent Psychotherapy at the Catholic University of Eichstätt-Ingolstadt and heads a scientific working group on trauma in children and adolescents at Ulm University Hospital. She is also a licensed child and adolescent psychotherapist (cognitive behavioural therapy).

(Presentation in German. Questions and answers in English are welcome.)

Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung

(Die Session am Vormittag findet bei Bedarf in englischer Sprache statt.)

Zwischen Deadlines, hohen Ansprüchen und Selbstzweifeln bleibt oft wenig Raum für echte Erholung und bewusste Selbstfürsorge. Wir nehmen uns Zeit, typische Belastungsmuster zu reflektieren und individuelle Wege im Umgang mit Stress zu erkunden. Es wird ein Raum für Reflexion, Austausch und erste Schritte hin zu nachhaltiger Selbstfürsorge geschaffen.

Inhalte:

- Wie lässt sich trotz hohem Leistungsdruck gut für Schlaf, Ernährung und soziale Verbundenheit sorgen?
- Welche Bedürfnisse geraten im Alltag der Promotion oder Habilitation oft aus dem Blick und wie können Sie sie wieder stärker berücksichtigen?
- Worauf kommt es an, um unter Druck leistungsfähig zu bleiben, ohne die eigene Gesundheit zu riskieren?

Dr. Rebekka Mander ist freiberufliche Organisationspsychologin, Beraterin und Trainerin. Sie studierte Sozialökonomik und promovierte in Psychologie. In ihrer Arbeit an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis haben sich gesunde Selbstorganisation, mentale Gesundheit und moderne Führung als Schwerpunkte herausgebildet. Nach Stationen in Forschung, Lehre, Consulting und einem Projekt zu digitaler Teamarbeit unterstützt sie heute als systemischer Coach und Agile Coach Unternehmen dabei, eine gesunde, moderne Arbeitskultur zu entwickeln und hat dabei einen besonderen Fokus auf Resilienz, Selbstführung und psychologischer Sicherheit.

English Version

Mental health during doctoral studies: self-care despite constant stress

(Morning session will be offered in English on demand. Please indicate your interest upon registration.)

Between deadlines, high demands and self-doubt, there is often little room for real relaxation and conscious self-care. We will take time to reflect on typical stress patterns and explore individual ways of dealing with stress. We will provide space for reflection, exchange and first steps towards sustainable self-care.

Contents:

- How can you take care of your sleep, nutrition and social connection despite the high pressure to perform?
- Which needs are frequently ignored in the daily routine of young researchers and how can you take them into account again?
- What is important to remain productive under pressure without risking your own health?

Dr. Rebekka Mander is a freelance organizational psychologist, consultant and trainer. She studied social economics and holds a doctorate in psychology. In her work at the intersection between science and practice, healthy self-organization, mental health and modern leadership have emerged as focal points. After working in research, teaching, consulting and a project on digital teamwork, she now supports companies as a systemic coach and agile coach in developing a healthy, modern work culture, with a particular focus on resilience, self-management and psychological safety.

Hilfe, Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?

(Die Session am Nachmittag findet bei Bedarf in englischer Sprache statt.)

Ein Leben komplett ohne Konflikte erscheint manchen wünschenswert, bleibt jedoch für die meisten unerreichbar. Promovierende und Postdocs sind mit vielfältigen Anforderungen, Erwartungen von verschiedenen Seiten (Betreuende und Vorgesetzte, betreute Studierende, akademische Fachwelt, privates Umfeld, ...) konfrontiert. Fachlich gut ausgebildet und hoch qualifiziert haben jedoch die wenigsten gelernt, bewusst den Spagat zwischen Abgrenzung und Offenheit zu steuern, eigene Grenzen zu erkennen und geeignet zu kommunizieren sowie Konflikte konstruktiv zu managen. Neben der Reflexion über das eigene Erleben und Verhalten im Kontext von Konflikten wollen wir förderliche Strategien betrachten, die Konflikte immer weniger als Bedrohung und immer mehr als Chance erscheinen lassen.

Inhalte:

- Bestandsaufnahme: Welche Konflikte belasten mich? Wie ist meine Perspektive? Zu welchem Verhalten neige ich in Konflikten?
- Eigene Grenzen erkennen und kommunikativ klug (durch)setzen
- Konflikte im Machtgefälle: Strategien der Prävention und der Bewältigung

Harald Roth ist Trainer und Coach in den Bereichen Resilienz, wertschätzende Kommunikation, Konfliktmanagement und gesundes Führen. Er studierte Elektrotechnik an der Universität Stuttgart, Digital Systems an der Brunel University sowie Wirtschaftsingenieurwesen und Psychologie an der Fernuniversität in Hagen. Nach vielen Jahren als Ingenieur und Manager begleitet er heute Menschen im Umgang mit Belastungen und Konflikten und zielt darauf ab, ihre Selbstermächtigung und Selbstverantwortung zu stärken. Im akademischen Umfeld unterstützt er regelmäßig Promovierende und Postdocs an Universitäten und Forschungseinrichtungen bei der Bewältigung ihrer besonderen Herausforderungen.

English Version

Help, conflict! – Threat or Opportunity for targeted communication?

(Afternoon session will be offered in English on demand. Please indicate your interest upon registration.)

A life completely free of conflict seems desirable to some, but remains unattainable for most. Doctoral candidates and postdocs face diverse demands and expectations from various sides (supervisors, supervised students, academic experts, private environment, ...). However, very few well-trained and highly qualified professionals have learnt to consciously find the right balance between setting boundaries and being open, to recognise their own limits and communicate them appropriately, and to manage conflicts constructively. In addition to reflecting on our own experiences and behaviour in the context of conflicts, we will explore effective strategies that frame conflicts not as threats, but as opportunities."

Contents:

- Taking stock: What conflicts are bothering me? What is my perspective? What behaviour do I tend to display in conflicts?
- Recognising your own boundaries and communicating them wisely
- Conflicts in hierarchies: strategies for prevention and management

Harald Roth is a trainer and coach in the areas of resilience, appreciative communication, conflict management and healthy leadership. He studied electrical engineering at the University of Stuttgart, digital systems at Brunel University and industrial engineering and psychology at the University of Hagen. After many years as an engineer and manager, he now supports people in dealing with stress and conflict and aims to strengthen their self-empowerment and personal responsibility. In the academic environment, he regularly supports doctoral candidates and postdocs at universities and research institutions in addressing their specific challenges.

Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung

(Die Session am Nachmittag findet bei Bedarf in englischer Sprache statt.)

Im Workshop lernen Sie, basierend auf der eigenen Selbstreflexion, verschiedene Werkzeuge und Übungen für die eigene Selbstorganisation kennen und nutzen: Wie kann ich meine persönlichen und beruflichen Ziele in mein Zeitmanagement übertragen? Wie etabliere ich eine gesunde „Life-Balance“ im Forschungsalltag, statt kontinuierlich gestresst zu sein? Wie nutze ich zeitliche Handlungsspielräume sinnvoll? Wie begegne ich Prokrastinieren, Overthinking oder dem Imposter-Phänomen? Wie bleibe ich motiviert und diszipliniert am Ball?

Wir werden die Themen Selbstbewusst-Sein, Resilienz, Ziel- und Erfolgsdefinition, effektives und effizientes Arbeiten sowie Selbstwertschätzung gemeinsam angehen. Lernen Sie mithilfe gängiger Zeitmanagementwerkzeuge sich selbst gut zu organisieren und bleiben Sie durch eine stete Selbstreflexion auf Ihrem Forschungsweg auf Kurs.

Inhalte:

- Persönliche und berufliche Ziele mit Zeitmanagement verknüpfen und priorisieren
- Die eigene Life-Balance im akademischen Alltag finden
- Negative Gedanken und Verhaltensweisen wandeln

Dr. Angela Firmhofer ist Trainerin und Prozessbegleiterin. Ihre thematischen Schwerpunkte sind Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment, resilientes Zeit- und Selbstmanagement sowie die Entwicklung und Realisierung zukunftsweisender, nachhaltiger Projekte. Mit ihren Trainings unterstützt sie Menschen dabei, ihr eigenes Potential zu entfalten; persönliche und berufliche Ziele zu erreichen; authentisch, liebevoll, motiviert, kommunikationskompetent und selbstbewusst zu leben; und einen positiven Wandel für sich, andere und die Welt zu befördern. Sie studierte Geographie, Europäische Ethnologie, Psychologie und Recht an der LMU München und an der Universidad Autónoma de Barcelona und promovierte in Europäischer Ethnologie. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung als wissenschaftliche Referentin für Transformationsprozesse.

English Version

Self-Organization: Time Management and Self-Leadership

(Afternoon session will be offered in English on demand. Please indicate your interest upon registration.)

The goal of the course is to explore and apply various tools and exercises for personal self-organization, based on self-reflection: How can I integrate my personal and professional goals into my time management? How can I establish a healthy “life balance” in my research routine instead of constantly feeling stressed? How can I make meaningful use of available time? How do I address procrastination, overthinking, or the imposter phenomenon? How do I stay motivated and disciplined?

We will address topics such as self-awareness, resilience, the meaning of goals and success, effective and efficient work, as well as self-esteem. Learn how to organize yourself effectively using common time management tools and keep your research journey on track through continuous self-reflection.

Contents:

- Linking and prioritizing personal and professional goals with time management
- Finding your own life balance in academic routines
- Transforming negative thoughts and behaviours

Dr. Angela Firmhofer is a trainer and process facilitator. Her thematic focus areas are personal development and empowerment, resilient time and self-management, as well as the development and realization of forward-thinking, sustainable projects. Through her training, she helps individuals unlock their potential, achieve personal and professional goals, live authentically, lovingly, motivated, and self-confidently, communicate effectively, and foster positive change for themselves, others, and the world. She studied Geography, European Ethnology, Psychology, and Law at Ludwig Maximilians University Munich and the Universidad Autónoma de Barcelona and obtained her doctorate in European Ethnology. She has extensive professional experience as a scientific consultant for transformation processes.

Hinweise zur Anmeldung / Notes on registration

Für die Anmeldung zur Gesamtveranstaltung folgen Sie dem Link:

To register for the whole event, please follow the link:

https://weiterbildung.ku.de/goto.php?target=crs_3365&client_id=weiterbildung

Navigationshinweise / Navigation instructions

1) Nach der Anmeldung zur Gesamtveranstaltung klicken Sie auf „Anmeldung zu den Workshops am Vormittag“ bzw. „... Nachmittag“.

After registering for the whole event, click on “Registration for the workshops in the morning” resp. “... afternoon”.

2) Hier können Sie nun jeweils Plätze in den einzelnen Veranstaltungen buchen. Die Buchung erfolgt über den Button „Aktionen“ ⇔ „Buchen“. Einige Workshops werden bei Bedarf auf Englisch angeboten – bitte melden Sie sich in diesem Fall für die englische Version an

You can now book your workshops. The booking is made via the button “Aktionen” ⇔ “Buchen”. Some workshop sessions can be offered in English on demand. If you are interested, please register for the English version of the session.

Das Weiterbildungsangebot für Beschäftigte

Weiterbildungsangebot für Beschäftigte der KU > Young Researchers Day > [Präsenz] Young Researchers Day 2025

Magazin

Persönlicher Arbeitsraum

Lernerfolge

Kommunikation

ÜBERSICHT ZEITPLAN

Inhalt

YRD25 Programm pdf 839.64 KB Heute, 15:15 Anzahl Seiten: 9

Anmeldung zu den Workshops am Vormittag / Registration for workshops in the morning
Bitte wählen Sie den Workshop aus, an dem Sie teilnehmen möchten. / Please select the workshop you would like to attend.

Anmeldung zu den Workshops am Nachmittag / Registration for workshops in the afternoon
Bitte wählen Sie den Workshop aus, an dem Sie teilnehmen möchten. / Please select the workshop you would like to attend.

Veranstaltung im Outlook-Kalender abonnieren pdf 116.2 KB 8. Juli 2025, 11:09 Anzahl Seiten: 1

Das Weiterbildungsangebot für Beschäftigte

...ebot für Beschäftigte der KU > Young Researchers Day > [Präsenz] Young Researchers Day 2025 > Anmeldung zu den Workshops am Vormittag / Registration for workshops in the morning

Anmeldung zu den Workshops am Vormittag / Registration for workshops in the morning

Bitte wählen Sie den Workshops aus, an dem Sie teilnehmen möchten. / Please select the workshop you would like to attend.

Buchungsobjekte Reservierungen Info Einstellungen Teilnehmer Rechte

Objekt hinzufügen

Buchungsobjekte (1 - 4 von 4)

Titel	Beschreibung	Verfügbar	Aktionen
1_DE) Dr. Rebekka Mander: Psychische Gesundheit in der Promotion: Selbstfürsorge trotz Dauerbelastung	Deutsche Version	15/15	Aktionen
1_EN) Dr. Rebekka Mander: Mental health during doctoral studies: self-care despite constant stress	English Version	5/5	Aktionen
2) Harald Roth: Hilfe Konflikt! – Bedrohung oder Chance für zielgerichtete Kommunikation?		20/20	Aktionen
3) Dr. Angela Firmhofer: Selbstorganisation: Zeitmanagement und Selbstführung		20/20	Aktionen

(1 - 4 von 4)



Anfahrt

Der **Interimsbau** (IB) liegt zwischen Zentralbibliothek und Mensa. Neben dem Mitarbeiterparkplatz und dem Parkplatz an der Zentralbibliothek gibt es kostenpflichtige Parkmöglichkeiten am Volksfestplatz (Tagesticket 1,50 €, ca. 10 Minuten zu Fuß).

How to find us

The **Interim Building** (IB) is located between the Central Library and the Mensa. In addition to the staff parking lot and the parking lot at the Central Library, there is paid parking at the Volksfestplatz (day ticket € 1.50, approx. 10 minutes walk).

Hinweis zu Film- und Fotoaufnahmen

Auf der Veranstaltung werden Film- und Tonaufnahmen sowie Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären. Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie nicht fotografiert oder gefilmt werden möchten, sodass wir unser Team entsprechend koordinieren.

Note on film and photo recordings

Film and sound recordings as well as photos will be made at the event, and you agree to their subsequent use by attending the event. Please contact us if you do not wish to be photographed or filmed so that we can coordinate our team accordingly.