



Krisenmanagement

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Promovierende aller Fakultäten, die lernen möchten, wie man mit möglichen Krisen während der Promotionszeit kompetent umgehen kann.

Hintergrund

Das Vorhaben einer Promotion ist häufig nur bis zu einem gewissen Grad planbar, weil es eine Vielzahl von schlecht kalkulierbaren Einflussfaktoren gibt, die den Promovierenden immer wieder vor neue Herausforderungen stellen. Nicht selten kann es hierbei zu einer Situation kommen, die sich als handfeste Krise entpuppt, wenn der/die Promovierende mit der Situation überfordert ist. Es können die schleichend schwindende Motivation, eine plötzlich auftretende Sinnfrage oder gar die Infragestellung der ganzen Arbeit sein, die im schlimmsten Fall sogar einen Abbruch der Promotion zum Thema werden lassen. Der/die Promovierende dreht sich dann meist orientierungslos im Kreis und findet oft keinen Ausweg.

Der Kurs setzt sich mit möglichen wie aktuellen Krisensituationen der Teilnehmer/innen auseinander und zeigt für den Erlebensfall konkrete Strategien zur selbstwirksamen Bewältigung auf. Krisen bergen nämlich großes Potential, weil sie einem die Möglichkeit geben, essentielle Entwicklungs- und Wachstumsschritte zu machen, die einen gerade im Hinblick auf spätere Ereignisse wichtiges Rüstzeug mit an die Hand geben. Dieses Potential kann jedoch nur gehoben werden, wenn man sich mit einer (möglichen) Krisensituation lösungsorientiert auseinandersetzt.

Voraussetzung

Bei dem Kurs handelt es sich um eine hochintensive Entwicklungsmaßnahme. Das aktive Einbringen der eigenen Person trägt maßgeblich zum Lernerfolg bei und ist daher Grundvoraussetzung.

Die Teilnehmer/innen müssen **bis zum 13. Januar 2017** ein **kurzes Motivationsschreiben** von max. einer Seite bei der IGA einreichen (E-Mail an: kursprogramm@frs.uni-freiburg.de), in welchem sie ihre Beweggründe für eine Teilnahme und ihre Erwartungen darlegen.

Bitte beachten Sie, dass Teilnehmende, die kein Motivationsschreiben einsenden, nicht am Kurs teilnehmen dürfen.

Kernfragen

- Was kennzeichnet eine schwere oder schwierige Situation und wann wird eine Krise daraus?
- Welche Faktoren spielen in einer solchen Situation eine Schlüsselrolle und welchen Einfluss habe ich als Individuum auf deren Veränderung?
- Welche individuellen Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen können genutzt werden, um die Intensität einer Krise zu verändern und ihre Richtung zu drehen? Wie kann ich eine Krise erfolgreich bewältigen und in eine wichtige Lernerfahrung transformieren, die mir zu einem späteren Zeitpunkt hilfreich ist?

Inhalte

- Auslöser, Verlaufsformen und Erscheinungsbilder von Krisen
- Rolle von Haltungen und Glaubenssätzen
- Bedeutung von Energie, Ausdauer und Regeneration

- Umgang mit negativen Emotionen
- Utilisierung biografischer Kraftfelder
- Kognitive und nicht-kognitive Bewältigungsstrategien und Krisenreaktionspläne

Methodik

- Kurzimpulse des Dozenten
- Angeleitete Selbstreflektion zur individuellen Standortbestimmung
- Arbeit am eigenen Fall mit anschließender Auswertung
- Moderierte Partner- und Kleingruppenübungen
- Möglichkeit von kurzen 1:1 Sparrings mit dem Dozenten

Referent	Dr. Fabian Urban, Goethe Business School, Frankfurt am Main
Workload	14 Stunden
Termine	Fr, 20.01.2017, 09:00 - 17:00 Uhr Sa, 21.01.2017, 09:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt über das Campus Management Portal HISinOne .
Ort	Seminarraum der FRS, Friedrichstr. 41-43, 2. OG
Max. Teilnehmer/innenzahl	12 Promovierende