

«Psychische Gesundheit und Wohlbefinden während dem Doktorat»

Kursleitung	Julia Schmid, www.linkedin.com/in/julia-jeannine-schmid
Organisation	Graduate Academy
Sprache	Deutsch
ECTS-Punkte	0.5 (Zertifikat auf Anfrage bei einer Anwesenheit von mind. 80% erhältlich)
Anzahl Teiln.	max. 15
Inhalt	<p>Die Doktoratszeit kann sehr herausfordernd sein. Verschiedene Faktoren wie hohe Leistungsansprüche, Zeitdruck, Unsicherheit über die Zukunft, Einsamkeit und Abhängigkeitsverhältnisse können sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Studien zeigen, dass Doktorierende überdurchschnittlich häufig von Stress, Ängsten und depressiven Symptomen betroffen sind.</p> <p>Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um konkrete Strategien und Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens während des Doktorats auszuprobieren und sich mit anderen Doktorierenden auszutauschen. Er ist evidenzbasiert, interaktiv und praxisnah gestaltet.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen wissenschaftlicher Studien zu Stress, psychischer Gesundheit und Wohlbefinden während dem Doktorat • Einführung in Stressmodelle zum Verständnis von Stress und den Interventionsmöglichkeiten • Diskussion typischer Stressoren und Herausforderungen während dem Doktorat • Austausch mit anderen Doktorierenden über Herausforderungen während dem Doktorat und deren Bewältigungsstrategien • Erarbeiten eines persönlichen Stressmodells und individueller Interventionsmöglichkeiten • Kennenlernen, Ausprobieren und Üben von hilfreichen Strategien und Interventionen zur Stressreduktion und der

	<p>Förderung des Wohlbefindens</p> <ul style="list-style-type: none">• Konkrete Planung der Erprobung individuell gewählter Strategien und deren Integration in den Alltag• Reflexion und ggf. Anpassung angewendeter Strategien• Bearbeiten spezifischer Anliegen von Teilnehmenden in Kleingruppen und im Plenum (falls gewünscht anonymisiert)
Kurs- vorbereitung	<p>Etwa zwei Wochen vor Kursbeginn füllen die Teilnehmenden einen anonymisierten Fragebogen aus. Darin benennen sie persönliche Herausforderungen während des Doktorats, bisherige Bewältigungsstrategien sowie Themen, die sie gerne im Kurs (ebenfalls anonymisiert) bearbeiten möchten.</p> <p>Zwischen den Kurstagen: Zwischen dem ersten und dem zweiten Kurstag können Strategien zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens erprobt und in den Alltag integriert werden.</p> <p>Der zweite Teil des Kurses findet am Donnerstag, 18. Juni 2026, 09.00 - 12.30 Uhr statt. Die Anmeldung gilt für beide Teile des Workshops.</p>
Anmerkung	<p>Dieses Angebot der Graduate Academy richtet sich an Forschende, Post-Docs und Doktorierende der Universität Luzern und ihrer Partnerinstitutionen und ist für diese Personen kostenfrei.</p>