

## **Statusseminar der BMBF Nachwuchsforschungsgruppen**

**05. bis 06. Oktober 2023 an der Europa-Universität Flensburg**

### **Workshop I:**

#### **Raus aus dem mentalen Hamsterrad! Mental Load unter der Lupe**

**Leitung: Sandra Schauber-Leonhardt**

In diesem interaktiven Workshop haben Doktoranden und Doktorandinnen die Möglichkeit, das Thema "Mental Load" gemeinsam zu erforschen und zu analysieren. Anhand verschiedener Ansätze werden wir das Konzept des mentalen Arbeitsaufwands verstehen und seine Auswirkungen im Rahmen akademischen Arbeitens diskutieren und untersuchen. Gemeinsam mit der Trainerin & Systemischen Coachin werden die Teilnehmenden praktische Strategien erarbeiten und konkrete Lösungsansätze entwickeln, um den mentalen Arbeitsaufwand zukünftig zu reduzieren und die Work-Life-Balance zu verbessern.