

ODRŽIVA ZNANSTVENA KARIJERA I DOBROBIT NA POSLU

Radionice za doktorande i više asistente

O PROJEKTU ECR-WELL

ECR-WELL – Dobrobit i mentalno zdravlje znanstvenika na početku karijere u Hrvatskoj (HRZZ IP-2022-10-3567) trogodišnje je longitudinalno istraživanje koje ispituje radne uvjete, osobne resurse i dobrobit doktoranada i viših asistenata, te razvija i testira intervencije usmjerene na podržavanje održive znanstvene karijere. Više o projektu:



CILJEVI RADIONICA

- * Razumjeti odnos radnih zahtjeva, resursa i dobrobiti na poslu
- * Prepoznati vlastite obrasce rada i njihov utjecaj na dobrobit i radno opterećenje
- * Istražiti održivije načine rada i upravljanja obvezama
- * Unaprijediti komunikaciju i postavljanje profesionalnih granica

UVJETI SUDJELOVANJA

Sudjelovanje na radionicama je **besplatno**, a **predviđeno je sudjelovanje na obje radionice**.

Radionice su dio projekta ECR-WELL, pa **sudionici također ispunjavaju:**

- 1 anonimni online upitnik prije radionica
- 2 kratka anonimna online upitnika nakon radionica (tijekom nekoliko mjeseci)

RADIONICA 1

Mali pomaci, velika promjena: Oblikovanje održive znanstvene karijere i dobrobiti na poslu

Radionica se bavi načinima na koje perfekcionizam i visoki standardi oblikuju svakodnevni rad u znanstvenom okruženju te kako mogu pridonijeti napetosti, odgađanju i iscrpljenosti. Fokus je na prepoznavanju vlastitih obrazaca rada i razvoju realističnijih, održivijih standarda. Kroz strukturiranu refleksiju i praktičan rad sudionici će istraživati kako male, ciljane promjene u načinu rada mogu podržati veću jasnoću, angažiranost i dobrobit.

RADIONICA 2

Između autonomije i očekivanja: Istraživanje osobnih granica u znanstvenom radu

Radionica promatra osobne granice kao ključnu profesionalnu kompetenciju: Vještinu prepoznavanja vlastitih kapaciteta, potreba i mjere, s ciljem očuvanja energije, integriteta i samopoštovanja u radu. Kroz strukturiranu refleksiju i praktičan rad sudionici će istraživati vlastite obrasce reagiranja u zahtjevnim situacijama te razvijati strategije jasne i asertivne komunikacije.

O VODITELJICI



Dr. sc. Maja Tadić Vujčić je psihologinja i viša znanstvena suradnica na Institutu društvenih znanosti Ivo Pilar u Zagrebu. Doktorirala je na području organizacijske psihologije na Erasmus University Rotterdam. Njezini istraživački interesi usmjereni su na dobrobit i mentalno zdravlje, a trenutno vodi projekt ECR-WELL.

LOKACIJA

Radionice će se održati **UŽIVO** na Institutu Ruđer Bošković, čitaonica I. krila

PRIJAVE:

