

## **Dr. Franziska Wallner**

### ***Resilient zwischen Stressbewältigung und Zukunftskompetenzen***

Resilienz als Schlüssel zu einer langfristigen und gesunden Karriere ist mehr als Stressbewältigung – sie ist ein Zusammenspiel aus mentaler Fitness, bewusster Selbstführung und dem Wissen um das eigene Können.

Nicht nur Stress- und Selbstmanagement-Tools sind dabei entscheidend: Wer seine Stärken kennt und sie flexibel einsetzt, kann Umbrüche souveräner meistern und Chancen für neue, flexible Karrierewege jenseits klassischer Laufbahnen erschließen.

Dieser Workshop verbindet Impulse zu Stressmanagement und Selbstführung mit Erkenntnissen aus der Arbeitsmarktforschung. Franziska Wallner gibt einen Einblick in ihre Arbeit mit Musikstudierenden und in ihre Forschung zum Thema „Transferable Skills“, um daraus eine Stärkung individueller und kollektiver Zukunftsfähigkeit abzuleiten und das heutige Selbstverständnis klassischer Musiker\*innen zu diskutieren.