

Modulbeschreibung Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflichtfächer

Titel der Lehrveranstaltung	Gesundheitskompetenzen und Stressmanagement		
Lehrformen:	Online Kompaktkurs		
Modulverantwortliche/r:	Prof. Dr. Mahena Stief		
Lehrende:	Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH)		
Arbeitsaufwand:	2 SWS	Präsenzzeit: 26 UE	Gesamtaufwand: 74 UE
	Selbststudium: 50 UE		
Prüfungsart:	Präsentation (15-20 Minuten) plus schriftliche Leistung (z.B. Kurzbericht)		
Leistungspunkte:	2 CPs	Benotung: ja, Kommanoten	
Voraussetzungen:	Keine		
Verwendbarkeit:	Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflicht		
Inhalt:	<p>Der Studienalltag konfrontiert häufig mit Situationen, deren Bewältigung Studierende an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Äußere Rahmenbedingungen für hohen Arbeits- und Zeitdruck sind oft nicht veränderbar, doch wie wir damit umgehen, liegt in unserer Verantwortung. Deshalb kann es hilfreich sein, individuelle Bedingungen für inneren Druck zu kennen und konkrete Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung anwenden zu können. Arbeitstechniken und Strategien aus dem Selbstmanagement sowie zur Zeitkompetenz können helfen, gut für sich selbst zu sorgen. Gesundheitskompetenzen befähigen, die Wahrnehmung für sich selbst und für belastende Situationen zu verbessern und frühzeitig gegenzusteuern.</p> <p>Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressfaktoren, VUKA-Welt • Individuelle Stressverstärker & Glaubenssätze • Das Selbstfürsorge-Konzept der 4 Lebensbereiche • Arbeitstechniken, Zeitmanagement, Selbstführung • Praktische Tipps zum Umgang mit innerem Druck • Strategien zur Förderung der Erholungskompetenz 		
Kompetenzorientierte Beschreibung der Lernziele:	<p>Kenntnisse und Fertigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie erhalten Wissen über die Auswirkungen von ungesundem Stress und die Folgen. • Sie lernen Warnsignale zu erkennen und die Wahrnehmung für sich selbst zu verbessern. • Sie überprüfen Glaubenssätze und persönliche Stressverstärker und können diese durch eine gesunde Haltungen ersetzen. • Sie probieren Übungen zur Entspannung und Bewegung vor dem Schreibtisch aus und lernen Arbeitstechniken kennen. 		

Modulbeschreibung Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflichtfächer

Kompetenzen:

Insgesamt geht es darum, Sie für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und Ihre Handlungskompetenz für den Umgang mit den gesundheitlichen Herausforderungen während des Studiums zu erweitern.

Verwendete / empfohlene Literatur:

Antonovsky, Anton (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt Verlag.

Bensberg, Gabriele; Messer, Jürgen (2014): Survivalguide Bachelor: Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium - Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst, Springer.

Chirico, Rosario; Selders, Beate (Hrsg.) (2010): Bachelor statt Burnout: Entspannt studieren - Wie geht das? Taschenbuch. UTB.

Franke, A. (2010): Modelle von Gesundheit und Krankheit, Huber.

Geisselhart, Roland; Hofmann, Christiane (2015): Stress ade - Die besten Entspannungstechniken. Haufe.

Holler, Petra (2014): Irre viel zu tun ...: Aufschieberitis, Prüfungsangst & Co. - Krisen im Studium bewältigen, Beltz

Hofmann, Eberhardt (2013): Erfolgreiches Stressmanagement. Hogrefe.

Hofmann, Eberhardt; Löhle, Monika (2016): Erfolgreich Lernen: Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Studium und Beruf, Hogrefe.

Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer.

Koch, Günther (2015): Studieren mit Köpfchen: clever lernen, entspannt planen, leichter punkten. TB UTB.

Krautz, Barbara; Schiebeck, Heike; Schülke, Jörg (2013): Stressfrei studieren ohne Burnout, UTB.

Krautz, Barbara; Schiebeck, Heike (2017): Gechillt und entspannt durchs Studium. Studieren im Quadrat. UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Krengel, Martin (2012): Der Studi-Survival-Guide, uni-edition GmbH.

Kufner, Alexander (2015): Stressfreies Lernen: Mein Weg zum Erfolg kann auch Deiner sein, Aasgeier Verlag

Länger, Andrea (2018): Gesund und leistungsfähig im Job. Die besten Strategien und Übungen für den Arbeitsalltag. Haufe.

Länger, Andrea (2022) Selbstfürsorge. Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln. Haufe.

Pfoser, Franziska (2017): Stress im Studium. Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden im Präsenz- und im Fernstudium Taschenbuch. Studylab.

Püschel, Edith (2010): Selbstmanagement und Zeitplanung, UTB.

Walther, Holger (2012): Ohne Prüfungsangst studieren, UTB GmbH

Warken, David (2018): Zeitmanagement im Studium: Mit Köpfchen gegen den Prüfungsstress - 10 Tipps für ein effizientes Studium. TB.

UE= Unterrichtseinheit = 45 Minuten