

<b>Titel</b>	<b>Modulcode</b>
Resilienz und Achtsamkeit – Berufsfeldorientierung	ZfSskbo005-01a
<b>Modulverantwortliche/r</b>	
Wibke Matthes	
<b>Veranstalter</b>	
Zentrum für Schlüsselqualifikationen	
<b>Fakultät</b>	
<b>Prüfungsamt</b>	
Gemeinsames Prüfungsamt der Philosophischen Fakultät	
<b>Verwendung</b>	
Profil: Fachergänzung ab WS 19/20	

<b>Status</b>	Wahlpflicht
<b>Leistungspunkte</b>	2,5
<b>Bewertung</b>	unbenotet
<b>Dauer</b>	1 Semester
<b>Angebotshäufigkeit</b>	unregelmäßig
<b>Arbeitsaufwand pro Leistungspunkt</b>	30 Stunden
<b>Arbeitsaufwand insgesamt</b>	75 Std.
<b>Präsenzstudium</b>	22,5 Std. – 45 Std.
<b>Selbststudium</b>	30 Std. - 52,5 Std.

<b>Lehrsprache</b>	Deutsch
<b>Zugangsvoraussetzung laut Prüfungsordnung</b>	
-keine	

<b>Modulveranstaltung(en)</b>			
<b>Veranstaltungsart</b>	<b>Lehrveranstaltungstitel</b>	<b>SWS</b>	<b>Pflicht/Wahl</b>
Übung*	Resilienz und Achtsamkeit	4	Pflicht
<b>Voraussetzungen für die Zulassung zu der/den Prüfung(en) (Vorleistungen)</b>			

<b>Prüfung(en)</b>				
<b>Prüfungstitel</b>	<b>Prüfungsform</b>	<b>Bewertung</b>	<b>Pflicht/Wahl</b>	<b>Gewicht</b>
Portfolio	mündlich/schriftlich	unbenotet	Pflicht	100%
<b>Weitere Bemerkungen zu der/den Prüfung(en)</b>				

<b>Lehrinhalte</b>
Resilienz, die psychische Widerstandskraft, welche uns schwierige Zeiten überstehen lässt oder uns sogar gestärkt aus Krisen hervorgehen lässt, ist zu einem Schlüsselbegriff nicht nur in der Arbeitswelt geworden.

Immer mehr Unternehmen bieten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder der Teamentwicklung Resilienz- und Achtsamkeitstrainings an, um soziale Kompetenzen zu fördern und den Krankenstand zu senken.

Auch im Alltag kann demnach durch Stärkung der eigenen Ressourcen, durch Achtsamkeit und Eigenreflexion die persönliche Schutzschicht aktiviert werden.

In diesem Seminar werden realitätsnahe Modelle vorgestellt, welche Handlungsstrategien bieten, zur Selbstreflexion genutzt und auch im beruflichen Kontext angewandt werden können.

Der Transfer in die Praxis erfolgt durch Einzel- und Gruppenübungen.

### **Lernziele**

Die Studierenden des Seminars eignen sich Wissen zu den genannten Themen an, erwerben ein Verständnis für die behandelten Themenbereiche und beleuchten und analysieren diese kritisch. Die Studierenden haben Kenntnis von Anwendungsmöglichkeiten in Berufsfeldern und/oder beruflichen Kontexten. Sie lernen Methoden aus den Themenbereichen Resilienz und Achtsamkeit kennen und wenden diese für sich selbst an.

### **Literatur**

### **Weitere Angaben**

\*Die Veranstaltung kann entweder als eigenständiges Modul absolviert werden oder als vorbereitende Lehrveranstaltung im Rahmen des Allgemeinen Praxismoduls (FE-PR-PR). Nähere Informationen über das Anmeldeverfahren mit dem Anmeldesystem LSF finden Sie unter folgender URL: <http://www.zfs.uni-kiel.de/de/studierende/anmeldung>