

<b>Titel</b>	<b>Modulcode</b>
Resilienz und Achtsamkeit – Theorie und Praxis	ZfSskse008-01a
<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>	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>	150 Std.
<b>Präsenzstudium</b>	45 Std.
<b>Selbststudium</b>	105 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 zur Selbstreflexion nutzen, Handlungsstrategien bieten und auch im beruflichen Kontext angewandt werden können.

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

### **Lernziele**

Die Teilnehmer beleuchten und hinterfragen den Begriff der Resilienz. Sie lernen Methoden aus dem Coaching (u.a. transaktionsanalytisch, systemisch), der Kommunikationswissenschaft und der Gesundheitswissenschaft kennen. Neben der Eruerung von Anwendungsmöglichkeiten im Berufsfeld, werden ebenso die eigenen Stärken reflektiert.

### **Literatur**

### **Weitere Angaben**

Nähere Informationen über das Anmeldeverfahren mit dem Anmeldesystem LSF finden Sie unter folgender URL: <http://www.zfs.uni-kiel.de/de/studierende/anmeldung>