HAW Kiel
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Kiel
Kiel University of Applied Sciences

Lehrveranstaltung: Praxisseminar Resilienzförderung

Allgemeine Informationen	
Veranstaltungsname	Praxisseminar Resilienzförderung Practical Seminar on Resilience Building
Veranstaltungskürzel	tbd
Lehrperson(en)	Prof. Dr. Wittmann, Linus (linus.wittmann@haw-kiel.de)
Angebotsfrequenz	Unregelmäßig
Lehrsprache	Deutsch

Kompetenzen / Lernergebnisse
Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.
Es wird fundiertes Wissen zu den Themen Risiko- und Schutzfaktoren, Belastungen im Studium, Stressentstehung und -bewältigung, Erholung und Schlafhygiene sowie Motiven des Gesundheits- und Risikoverhaltens vermittelt. Auf Basis wissenschaftlicher Theorien und Modelle erwerben Studierende praxisnahe und anwendbare Kompetenzen in den Bereichen Selbstregulation, Resilienz und Risikokompetenz. Sie lernen, wie sie z. B. mit Prüfungsstress und anderen Belastungen im Studium besser umgehen können, indem sie etwa Achtsamkeitstechniken und Entspannungsverfahren gezielt ausprobieren und Methoden für Selbst- und Zeitmanagement einsetzen. Das Seminar fördert zudem die Selbstreflexion und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung, indem es den Studierenden ermöglicht, ihren eigenen Umgang mit gesundheitlichen Risiken und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Dabei wird stets auf praktische Weise reflektiert, wie diese das tägliche Leben beeinflussen. Die Studierenden werden unterstützt, ihre langfristigen Ziele zu definieren und eine klare Werteorientierung zu entwickeln. Die im Seminar geförderten Kompetenzen sollen dabei helfen, nicht nur mit typischen Situationen des Studiums besser umzugehen, sondern sich auch auf die Herausforderungen des Berufseinstiegs vorzubereiten.

Angaben zum Inhalt	
Lehrinhalte	Das Seminar richtet sich an Studierende, die ihre Studienkompetenzen stärken möchten und sich für praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung und Selbstreflexion interessieren. Es setzt sich mit konkreten Herausforderungen in der Studienphase auseinander und bietet Impulse zu Themen wie Substanzkonsum, Mediennutzung und Stressbewältigung. Die Studierenden lernen anhand wissenschaftlich fundierter Techniken und Modelle, ihre Konzentration und Selbstorganisation zu verbessern, Selbstbestimmung und Resilienz zu stärken und besser mit Konfliktsituationen und Belastungen umgehen zu können. Das Seminar basiert auf dem Risikokompetenzmodell (Nagy, 2015) und fördert Fähigkeiten, die nicht nur im Studium, sondern auch im späteren Berufsleben von zentraler Bedeutung sind.
Literatur	Wird in der Veranstaltung bekanntgegeben

Lehrform der Lehrveranstaltung	
Lehrform	**SWS**
Übung	2

Prüfungen	
Unbenotete Lehrveranstaltung	Nein

Sonstiges	
Sonstiges	Hinweise: Das Seminar ist Teil der wissenschaftlichen Evaluationsstudie REBOUND 2.0, die vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert wird. Die Inhalte des Seminars wurden im Rahmen der Studie gemeinsam mit Studierenden entwickelt. Alle Teilnehmenden werden gebeten, zu Beginn und zum Ende des Seminars jeweils einen anonymen Fragebogen auszufüllen. Dies ist aber keine Teilnahmevoraussetzung