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

Course: Praxisseminar Resilienzförderung

General information	
Course Name	Praxisseminar Resilienzförderung Practical Seminar on Resilience Building
Course code	SGIDL1370
Lecturer(s)	Prof. Dr. Wittmann, Linus (linus.wittmann@haw-kiel.de)
Occurrence frequency	Irregular
Language	Deutsch

Qualification outcome
Areas of Competence: Knowledge and Understanding; Use, application and generation of knowledge; Communication and cooperation; Scientific self-understanding / professionalism.
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.

Content information	
Content	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.
Literature	Wird in der Veranstaltung bekanntgegeben

Teaching format of this course	
Teaching format	**SWS**
Übung	2

Examinations	
Ungraded Course Assessment	No

Miscellaneous	
Miscellaneous	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. Die Veranstaltung wird durchgeführt von Leevke Helbig und Johanna Kaubek-Scharmukschnis