

<b>Modulbezeichnung</b>		<b>Kurzbezeichnung</b>
Selbstmanagement		o6-PSY-SEM-152-m01
<b>Modulverantwortung</b>		<b>anbietende Einrichtung</b>
Inhaber/-in der Professur für Pädagogische Psychologie		Institut für Psychologie
<b>ECTS</b>	<b>Bewertungsart</b>	<b>zuvor bestandene Module</b>
3	bestanden / nicht bestanden	--
<b>Moduldauer</b>	<b>Niveau</b>	<b>weitere Voraussetzungen</b>
1 Semester	grundständig	--
<b>Inhalte</b>		
Im Workshop werden vielfältige Techniken zum Gesundheits- und Stressmanagement vermittelt. Dazu zählen u.a. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Achtsamkeit, Zeitmanagement, Pausengestaltung und persönliche Stressverstärker. Als Rahmenkonzept wird die Stressampel von Kaluza vermittelt.		
<b>Qualifikationsziele / Kompetenzen</b>		
Die Studierenden kennen Techniken zum Gesundheits- und Stressmanagement sowohl theoriebasiert als auch praxisorientiert. Sie kennen die Hintergründe und Wirkmechanismen der einzelnen Techniken und können diese bei sich selbst anwenden.		
<b>Lehrveranstaltungen</b> (Art, SWS, Sprache sofern nicht Deutsch)		
S (2)		
<b>Erfolgsüberprüfung</b> (Art, Umfang, Sprache sofern nicht Deutsch / Turnus sofern nicht semesterweise / Bonusfähigkeit sofern möglich)		
schriftliche Ausarbeitung (ca. 5 S.) Prüfungssprache: Deutsch und/oder Englisch		
<b>Platzvergabe</b>		
Gilt nur für ASQ-Pool: max. 12 Plätze. Die Platzvergabe erfolgt nach Studienfortschritt, bei Gleichrang per Los.		
<b>weitere Angaben</b>		
--		
<b>Arbeitsaufwand</b>		
90 h		
<b>Bezug zur LPO I</b>		
--		
<b>Verwendung des Moduls in Studienfächern</b>		
keinem Studiengang zugeordnet		