

Modulbezeichnung		Kurzbezeichnung
Selbstmanagement		o6-PSY-SEM-152-m01
Modulverantwortung		 anbietende Einrichtung
Inhaber/-in der Professur für Pädagogische Psychologie		Institut für Psychologie
ECTS	Bewertungsart	zuvor bestandene Module
3	bestanden / nicht bestanden	--
Moduldauer	Niveau	weitere Voraussetzungen
1 Semester	grundständig	--
Inhalte		
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.		
Qualifikationsziele / Kompetenzen		
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.		
Lehrveranstaltungen (Art, SWS, Sprache sofern nicht Deutsch)		
S (2)		
Erfolgsüberprüfung (Art, Umfang, Sprache sofern nicht Deutsch / Turnus sofern nicht semesterweise / Bonusfähigkeit sofern möglich)		
schriftliche Ausarbeitung (ca. 5 S.) Prüfungssprache: Deutsch und/oder Englisch		
Platzvergabe		
Gilt nur für ASQ-Pool: max. 12 Plätze. Die Platzvergabe erfolgt nach Studienfortschritt, bei Gleichrang per Los.		
weitere Angaben		
--		
Arbeitsaufwand		
90 h		
Lehrturnus		
k. A.		
Bezug zur LPO I		
--		
Verwendung des Moduls in Studienfächern		
keinem Studiengang zugeordnet		