

## Syllabus/Wahlfach

<b>Titel der Lehrveranstaltung:</b>	Stressbewältigung
<b>Prüfungskodex:</b>	12466
<b>Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich:</b>	M-PED/01
<b>Studiengang:</b>	Einstufiger Masterstudiengang Bildungswissenschaften für den Primarbereich – Abteilung in deutscher Sprache
<b>Semester:</b>	1
<b>Studienjahr:</b>	Wahlfach
<b>Modular:</b>	Nein
<b>Kreditpunkte:</b>	2
<b>Gesamtzahl der Laboratoriumsstunden:</b>	20
<b>Anwesenheit:</b>	Laut Regelung
<b>Voraussetzungen:</b>	-
<b>Unterrichtssprache:</b>	Deutsch
<b>Dozent:</b>	Dr. Sigrid Mairhofer
<b>Sprechstunden:</b>	Nach Vereinbarung
<b>Kursbeschreibung:</b>	Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil, welcher durch handlungsorientierte Themen vertieft und durch praktische Übungen konkretisiert wird. Die Lehrveranstaltung orientiert sich am Erwerb von spezifischen beruflichen Kompetenzen.
<b>Bildungsziele des Moduls:</b>	<p>Das Modul gehört zum Bereich der Gesundheitsförderung. Es zielt darauf ab, sowohl theoretisches Basiswissen als auch praxisorientierte Kompetenzen zu vermitteln. Dadurch sollen Studentinnen und Studenten der Bildungswissenschaften die Belastungen und Ressourcen ihrer zukünftigen Arbeit einschätzen lernen und Möglichkeiten der Psychohygiene kennenlernen, um in diesem ressourcenreichen, aber auch belastenden, Beruf besser mit Stresssituationen umgehen zu können und langfristig Burn-Out vorzubeugen.</p> <p>Das Modul bietet eine Einführung in die Grundlagen ressourcenorientierter Stressbewältigungskompetenzen auf Basis des Salutogeneseansatzes; dies unter Berücksichtigung der besonderen Bedingungen der Bildungsinstitutionen Kindergarten und Schule, wie beispielsweise des belastenden Lärmpegels im Kindergarten, der Elternarbeit, des Zeitdrucks in der Prüfungszeit in Schulen usw..</p> <p>Die Studierenden sollen folgende spezifische Bildungsziele erreichen: Sie sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Fachbegriffe und spezifische Ausdrücke der Gesundheitsförderung kennen und verwenden können.</li> <li>• Die Entstehungsbedingungen für Gesundheit und Wohlbefinden erkennen</li> <li>• Praktische Übungen durchführen.</li> </ul>
<b>Auflistung der behandelten Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen von Stressmodellen und Stressoren hin zur Beurteilung persönlicher Lösungsansätze und Selbstmanagement.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung der Eigenwahrnehmung.</li> <li>• Wissen um achtsamkeitsbasierte Wahrnehmung u. Psychohygiene.</li> <li>• Theoretische Ansätze des Salutogeneseansatzes von der Pathogenese unterscheiden.</li> <li>• Bestandsaufnahme (Stressprofil erstellen und Ressourcen benennen) und persönliche Perspektiven daraus entwickeln, um diese auf die berufliche und private Situation zu übertragen.</li> <li>• Stressoren und Ressourcen im Berufsfeld Kindergarten und Schule</li> <li>• Burn-out in sozialen und pädagogischen Berufen</li> <li>• Körperliche und geistige Entspannungstechniken kennenlernen-und erproben.</li> <li>• Vorstellen verschiedener Achtsamkeitsübungen für Kindergarten- und Schulkinder</li> </ul>
<b>Unterrichtsform</b>	Workshop-artig: Vorträge bzw. Theorie-Inputs und verschiedene Einzel- und Gruppenaktivitäten wechseln sich ab. Kritische Diskussionen in Kleingruppen und im Plenum werden angeregt und Erlerntes in Übungen praktisch umgesetzt und vertieft. Aktive Teilnahme wird erwartet.
<b>Erwartete Lernergebnisse u. Kompetenzen</b>	<p><b>Wissen und Verstehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Gesundheitsförderung verstehen</li> <li>• Grundlagen aus den Themenfeldern Stress und Burn-out in sozialen und pädagogischen Berufen kennen</li> </ul> <p><b>Anwenden von Wissen und Verstehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenzialentwickelnde Gesundheitsförderung an konkreten Beispielen analysieren, verstehen und auf die Berufssituation übertragen können.</li> <li>• Stressoren und Ressourcen in Kindergarten und Schule erkennen und Verbesserungsmöglichkeiten erarbeiten können</li> </ul> <p><b>Urteilen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzbarkeit der Theorien in die Praxis im persönlichen und gesellschaftlichen Kontext beurteilen und diskutieren können.</li> <li>• zu kritischer, selbstständiger Analyse und Beurteilung fähig sein; Reflektion der Eigenwahrnehmung.</li> <li>• Fallbeispiele aus der Praxis der Kindergarten- und Grundschularbeit reflektieren, analysieren und bewerten können.</li> </ul> <p><b>Lernstrategien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Studierenden sind sich bewusst, dass bildungswissenschaftliche, pädagogische und didaktische Kompetenz eine ständige Reflexion über die Aspekte der theoriegeleiteten Praxis und der praxisorientierten Theorie erfordert; sie können dafür entsprechende Lernstrategien entwickeln.</li> </ul>
<b>Art der Prüfung</b>	Die Abschlussprüfung erfolgt auf der Grundlage einer Gruppenarbeit, welche als kleine schriftliche Arbeit vorgelegt und als Vortrag präsentiert wird. Die genaue Anleitung für die Prüfungsaufgabe und die Bewertungskriterien werden in schriftlicher Form allen eingeschriebenen Studierenden zu Beginn der

	Lehrveranstaltung vorgestellt und im Moodle (OLE) zur Verfügung gestellt.
<b>Prüfungssprache/n</b>	Deutsch
<b>Kriterien für die Bewertung und Notenvergabe</b>	<p>Die Bewertung ergibt sich aus den beiden Teilbereichen der Gruppenarbeit: Präsentation und schriftliche Arbeit. Kriterien für die Bewertung sind Vollständigkeit und Angemessenheit der Inhalte, logische Struktur, kritische Reflexion, Fachsprache, Präsentationstechnik.</p> <p>Die genaue Anleitung für die Prüfungsaufgabe und die Bewertungskriterien werden in schriftlicher Form allen eingeschriebenen Studierenden zu Beginn der Lehrveranstaltung vorgestellt und im Moodle (OLE) zur Verfügung gestellt.</p>
<b>Pflichtliteratur</b>	<p>Unterlagen werden zu Beginn der Lehrveranstaltung zur Verfügung gestellt.</p> <p>Naidoo, J. &amp; Wills, J. (2010). Lehrbuch der Gesundheitsförderung. (2. Aufl. der dt. Ausg.). Gamburg: Verl. für Gesundheitsförderung</p>
<b>Empfohlene Literatur</b>	<p>Harrer, Michael (2013), Burnout und Achtsamkeit, Klett-Cotta, Stuttgart</p> <p>Jensen, Helle (2014), Hellwach und ganz bei sich, Beltz, Bad Langensalza</p>