

## Syllabus/Wahlfach

Titel der Lehrveranstaltung:	Methoden der Stressbewältigung für Lehrer und Schüler und
3	Erlernen von Entspannungstechniken zur Gesunderhaltung;
	theoretisch und praktisch (Lab.)
Dozent/Dozentin der Lehrveranstaltung:	Prof. Sigrid Mairhofer
Studiengang:	Einstufiger Masterstudiengang Bildungswissenschaften für
	den Primarbereich (BiWi5) - Abteilung in deutscher Sprache
Studienjahr:	Wahlfach
Semester:	1
Prüfungskodex:	12466
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich:	M-PED/01
Gesamtanzahl Vorlesungsstunden/	20
Laboratoriumsstunden:	
Gesamtanzahl Sprechstunden:	6
Sprechzeiten:	Nach Vereinbarung
Kreditpunkte:	2
Unterrichtssprache/n:	Deutsch
Anwesenheitsregelung:	Laut Studiengangsregelung
Bildungsziele der Lehrveranstaltung:	Das Wahlfach 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.
	Das Wahlfach 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.
	ili dei Prufungszeit ili Schalen asw.
	Die Studierenden sollen folgende spezifische Bildungsziele
	erreichen: Sie sollen
	grundlegende Fachbegriffe und spezifische Ausdrücke der
	Gesundheitsförderung kennen und verwenden können
	die Entstehungsbedingungen für Gesundheit und
	Wohlbefinden erkennen
	praktische Übungen durchführen
Beschreibung der Lehrveranstaltung:	Laboratorium. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil,
Beschreibung der Lenrveranstaltung:	welcher durch handlungsorientierte Themen vertieft und
	durch praktische Übungen konkretisiert wird. Die
	Lehrveranstaltung orientiert sich am Erwerb von spezifischen
	beruflichen Kompetenzen.
	berumenen kompetenzen.



	T .
Auflistung der Themen:	<ul> <li>Kennenlernen von Stressmodellen und Stressoren hin zur Beurteilung persönlicher Lösungsansätze und Selbstmanagement</li> <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 Übungen für Kindergarten- und Schulkinder</li> </ul>
Beschreibung der Lehr- und Lernformen:	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
Erwartete Lernergebnisse und	umgesetzt und vertieft. Aktive Teilnahme wird erwartet.  Wissen und Verstehen
Kompetenzen:	Grundlagen der Gesundheitsförderung verstehen
	Grundlagen aus den Themenfeldern Stress und Burn-out
	in sozialen und pädagogischen Berufen kennen
	Anwenden von Wissen und Verstehen
	Potenzialentwickelnde Gesundheitsförderung an
	konkreten Beispielen analysieren, verstehen und auf die Berufssituation übertragen können.
	Stressoren und Ressourcen in Kindergarten und Schule
	erkennen und Verbesserungsmöglichkeiten erarbeiten können
	Urteilen
	Umsetzbarkeit der Theorien in die Praxis im persönlichen und gesellschaftlichen Kontext beurteilen und diskutieren
	können.
	<ul> <li>zu kritischer, selbstständiger Analyse und Beurteilung fähig sein; Reflektion der Eigenwahrnehmung.</li> </ul>
	Fallbeispiele aus der Praxis der Kindergarten- und
	Grundschularbeit reflektieren, analysieren und bewerten können.
	Kommunikation
	Die Studierenden sind in der Lage, über das Thema anhand
	von wissenschaftlichen Fakten zu diskutieren und diese für
	Fachpersonen, für Kinder und für Eltern verständlich
	aufzubereiten und zu verbreiten.
	Lernstrategien Die Studierenden sind sich bewusst, dass
	DIE Studierenden sind sich bewusst, uass



	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.
Art der Prüfung:	Mündliche Abschlussprüfung auf Grundlage einer Gruppenarbeit, welche als kleine schriftliche Arbeit vorgelegt und als Vortrag präsentiert wird.  Die genaue Anleitung für die Prüfungsaufgabe und die darauf bezogenen Bewertungskriterien werden in schriftlicher Form allen eingeschriebenen Studierenden zu Beginn der Lehrveranstaltung vorgestellt und im Moodle (OLE) zur Verfügung gestellt.
Prüfungssprache/n:	Deutsch
Kriterien für die Bewertung und Notenvergabe:	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.  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.
Pflichtliteratur:	Naidoo, J. & Wills, J. (2010). Lehrbuch der Gesundheitsförderung. (2. Aufl. der dt. Ausg.). Gamburg: Verl. für Gesundheitsförderung Weitere Unterlagen werden zu Beginn der Lehrveranstaltung zur Verfügung gestellt.
Weiterführende Literatur:	Wird zur Verfügung gestellt, an die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe angepasst.