

Modulbeschreibung: Profilierungsbereich (Bachelorebene)

1.	Modul	PB-18
2.	Modulbezeichnung	Resilienz – (Widerstandskräfte) entdecken und stärken
3.	Modulverantwortliche/r	Koordination Profilierungsbereich (organisatorische Modulverantwortung)
4.	Lehrende/r	Dr. Ingeborg Osthoff
5.	<p>Kompetenzen „Wissen und Verstehen“</p> <p>„Können“</p>	<p><u>Nach Abschluss des Moduls verfügen die Studierenden über:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • breites und aktuelles Wissen über Resilienz. • breites und vertieftes Wissen der Grundhaltungen Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung im Resilienzmodell. • breites und vertieftes Wissen der Rahmenbedingungen Beziehungen gestalten, Selbstfürsorge, Eigenverantwortung und Zukunft gestalten. • zielgruppenorientierte Anwendung des handlungsorientierten Resilienzmodells. • die Fähigkeit, das erworbene Wissen über Resilienz selbständig und eigenverantwortlich zu vertiefen. <p><u>Die Studierenden können:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen und Verstehen der Resilienzfaktoren und Anwendung auf alltägliche Situationen. • schnell erkennen, welcher Resilienzfaktor intensiver zu bearbeiten ist. • mit adäquaten Interventionen reagieren. • andere in ähnlichen Situationen adäquat unterstützen.
6.	Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen verschiedener Resilienzmodelle • Psychische Widerstandsfähigkeit stärken • Sich seiner Stärken bewusst werden und sein • (berufliche) Krisen bewältigen können • Resilienzfaktoren für sich nutzen und verstehen / Potentiale entdecken • Methodenspektrum zum Thema Resilienz kennenlernen und anwenden (Vortrag, Gruppenarbeiten (2 – 4 Personen), Rollenspiele, Präsentationen im Plenum)
7.	Ausgewählte Literatur	<p>Amman, E.G. (2015). Resilienz (Vol. 263). Haufe-Lexware.</p> <p>Berndt, C. (2015). Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München.</p> <p>Dorst, B. (2015). Resilienz – Seelische Widerstandskräfte stärken. Patmos Verlag.</p> <p>Greeff, A. (2008). Resilienz. Widerstandsfähigkeit stärken-</p>

Modulbeschreibung: Profilierungsbereich (Bachelorebene)

		<p>Leistung steigern. Auer. Gruhl, M. (2014). Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft. Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau. Gruhl, M., & Körbächer, H. (2012). Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch. Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau. Heller, J. (2015). Resilienz: Innere Stärke für Führungskräfte. Orell Füssli Verlag, Zürich.</p>
8.	Lehrveranstaltungen (SWS)	PB-18 Resilienz – (Widerstandskräfte) entdecken und stärken (SE) (4 SWS)
9.	Zugangsvoraussetzungen <i>gemäß Prüfungsordnung</i>	Keine
10.	Empfohlene Vorkenntnisse	keine
11.	Angebotsturnus	halbjährlich
12.	Semesterlage (WiSe/SoSe)/ empfohlenes Fachsemester	WiSe/SoSe
13.	Modulprüfung <i>gemäß Prüfungsordnung</i>	Referat oder Hausarbeit
14.	Arbeitsaufwand	Kontaktstudium: 56 Arbeitsstunden insgesamt: 180
		Selbststudium: 124 Credit Points: 6
15.	Verwendbarkeit des Moduls	Profilierungsbereich Bachelor
16.	Sonstige Anmerkungen (z. B. Anmeldeformalitäten, max. Teilnehmer/innen-Zahl ¹)	<p>Maximale Teilnehmerzahl 25 TN</p> <p>Gemäß § 4,4 der Prüfungsordnung des Profilierungsbereichs besteht kein Anspruch der Studierenden auf das Vorhalten bestimmter Angebote oder eine regelmäßige Wiederholung von Modulen.</p>