

Modulbeschreibung: Profilierungsbereich (Bachelorebene)

1.	Modul	pbb018
2.	Modulbezeichnung	Resilienz - (Widerstandskräfte) entdecken und stärken
3.	Modulverantwortliche/r	Koordination Profilierungsbereich (organisatorische Modulverantwortung)
4.	Lehrende/r	Dr. Ingeborg Osthoff
5.	Kompetenzen „Wissen und Verstehen“ „Können“	<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</p>

Modulbeschreibung: Profilierungsbereich (Bachelorebene)

		<p>stärken. Patmos Verlag. Greeff, A. (2008). Resilienz. Widerstandsfähigkeit stärken- 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)	pbb018 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 §3 Abs. 3 der Prüfungsordnung des Profilierungsbereichs besteht kein Anspruch der Studierenden auf das Vorhalten bestimmter Angebote oder eine regelmäßige Wiederholung von Modulen.</p>