

Ressourcen stärken

Modultitel	Ressourcen stärken
Modulnummer	GMB/M-FF-27
Studienbereich	Gestalten, Musik und Bewegung/Sport
Fachbereich / Studienteilbereich	Musik
Studienform	Freifachstudien
ECTS Credits	1
Präsenz	2 Sws
Kompetenzen	<p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> – lernen die eigene Persönlichkeit auf verschiedene Arten besser kennen. – können die eigenen Ressourcen realistisch einschätzen. – kennen die Zeichen einer möglichen Überlastung (Burnout). – können sich selbst in der Rolle als Lehrperson gut einschätzen und spüren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Bedeutung der Ressourcen im Leben – Grenzen der eigenen Ressourcen kennenlernen – Aufbau und Stärkung der eigenen Persönlichkeit, um möglichst energiereich im Leben und Beruf zu sein <p>Arbeit mit vielfältigen Techniken aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Psychologie – Supervision – mentale Techniken – Entspannung – Aktion – Musik und musikalische Improvisation <p>Weitere wichtige Themen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Psychohygiene und nachhaltige Stärkung von persönlichen Ressourcen – Persönlichkeitsarbeit – Selbsterfahrungsübungen – Bewusstsein stärken – persönliche Widerstandsfähigkeit aufbauen – rezeptive und aktive Musikerfahrungen – Entspannungstechniken – Berücksichtigung der Themen der Studierenden
Leistungsüberprüfung	–
Grundlagenliteratur	–
Besonderes	Es wird Offenheit und Bereitschaft, sich auf innere Prozesse einzulassen, erwartet.