

| | |
|--------------|---|
| Modultitel | Umgang mit Ressourcen im Lehrberuf |
| Modulnummer | m.ew.vw.1.A |
| Fachbereich | Erziehungswissenschaften |
| Bereich | Vertiefungsstudien |
| ECTS Credits | 2 |

| | |
|-------------|--|
| Kurs | Umgang mit Ressourcen im Lehrberuf / k.ew.vw.1.A |
| Präsenz | 1 Woche |
| Kompetenzen | <p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> – kennen Faktoren, welche auf die Stressentstehung Einfluss haben. – erkennen kurzfristige Stressreaktionen und wissen über mögliche langfristige Folgen von Stress Bescheid. – kennen verschiedene Ansätze von Stressbewältigungsmethoden und können diese anwenden. – können Verhalten besser steuern, um auch in anspruchsvollen Situationen selbstbestimmt handeln zu können. – entdecken ihre Bedürfnisse und finden heraus, was sie wirklich wollen. – lernen auf eine einfache Art und Weise ihre persönlichen Ressourcen kennen und nutzen diese aktiv. – formulieren Ziele handlungswirksam als Motto-Ziele, so dass sie in ihrem Alltag das erreichen können, was sie sich vorgenommen haben. – erweitern den eigenen Entscheidungsspielraum kreativ. – erweitern ihr persönliches Handlungsrepertoire, um in anspruchsvollen Situationen so zu reagieren, wie sie es möchten. |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> – Aussagen wie "Ich bin gestresst!" oder "Ich habe Stress!" werden häufig verwendet, ebenso das Thema Burnout. Doch was steckt genau hinter dem Begriff Stress? Wie wird dieser ausgelöst und woran erkennen wir ihn? Diesen Fragen wird in diesen Vertiefungsstudien nachgegangen und es werden die beiden Bereiche «Stressor» und «Persönlicher Umgang mit dem Stressor» genauer betrachtet. – Wesentlich ist dabei, den Umgang mit den eigenen Ressourcen zu erlernen. Dabei ist es hilfreich, sich Klarheit über seine Ziele zu verschaffen. Diese umzusetzen, ist jedoch oft anspruchsvoll. Manchmal gelingt es leicht, manchmal bleibt es bei guten Vorsätzen, aber oft wissen wir gar nicht, was wir eigentlich wollen. Die Studierenden lernen in diesem Kurs unter anderem die Selbstmanagementtechnik des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) kennen und anzuwenden. – Im Grundkurs des ZRM finden die sie heraus, was sie in ihrem Leben - beruflich oder privat - wirklich wollen, setzen sich ein Ziel, das motiviert und lernen, wie Sie ihr Ziel erfolgreich umsetzen. |

| | |
|----------------------|--|
| | <p>Sie lernen eine Methode kennen, die sie auch nach dem Kurs immer wieder für andere Themen anwenden können.</p> <ul style="list-style-type: none">– Zürcher Ressourcen Modell ZRM®– Das Zürcher Ressourcen Modell® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Die Methode ist leicht zu erlernen, wissenschaftlich fundiert und wurde in zahlreichen Wirksamkeitsstudien empirisch überprüft. |
| Leistungsüberprüfung | – |
| Grundlagenliteratur | <ul style="list-style-type: none">– Storch, M. & Krause, F. (2014). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®. Bern: Huber.– Storch, M. & Riedener, A. (2005). Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Bern: Hogrefe. |
| Besonderes | – |
