

**Zentrum für Schlüsselkompetenzen Universität Passau**

**Veranstaltung: Stressmanagement für Lehramtsstudierende**

**SWS:**

8 Stunden

**Untertitel:**

Stress Management for Students Enrolled in Teacher Education Programmes

**Dozierende:**

[Hartmann, Daniela](#)

**Veranstaltungstyp:**

Blockseminar

**Beschreibung:**

Lernziele:

- Unterschiedliche Stressoren analysieren und beschreiben können
- Die Auswirkungen von Stress auf unterschiedlichen Ebenen (kognitiv/emotional, behavioral, physisch) benennen können
- Verschiedene Stresstheorien erläutern und anwenden können
- Systematische Bewältigungsstrategien erproben und anwenden können

**Inhalte:**

Immer mehr Lehramtsstudierende erleben sich, wie viele andere Menschen auch, wie in einem Hamsterrad, getrieben von den vielen Anforderungen des Berufs- und Privatlebens und erleben dies als große Belastung. In dem Seminar haben die Studierenden die Möglichkeit, Stresssituationen selbst zu analysieren und sich mit wirkungsvollen Techniken zu deren Bewältigung auseinanderzusetzen. Zunächst befassen sie sich mit den Grundlagen zum Thema „ Stress“ . Anhand von Selbst- und Gruppenversuchen untersuchen die Teilnehmenden dann ihr eigenes Stress-Verhalten, diskutieren gemeinsam verschiedene Stressmanagementstrategien und erarbeiten sich durch gezieltes Reflektieren und Feedback aus der Gruppe Handlungsoptionen für Stresssituationen im Studium und insbesondere für den späteren Einsatz an Schulen.

**Methoden:**

Interaktive Inputs, Impacttechniken, Selbst- und Gruppenversuche, Plenumsarbeit

**Ort:**

(IG) SR 006: Samstag. 11.06. 09:00 - 17:00, (IG) SR 107: Samstag. 11.06. 09:00 - 17:00

**Zeiten:**

Termine am Samstag. 11.06. 09:00 - 17:00, Ort: (IG) SR 006, (IG) SR 107  
Erster Termin:Sa , 11.06.2016 09:00 - 17:00, Ort: (IG) SR 006, (IG) SR 107

**Semester:**

SS 16

**Veranstaltungsnummer:**

60005

**Heimatinstitut:**

[Zentrum für Schlüsselkompetenzen](#)