

<p>Lernziele/Kompetenzen*</p>	<p>Fachkompetenz</p> <p>Ziel der Veranstaltung ist es, wirksame Interventionen zur individuellen Gesundheitsförderung in Betrieben kennenzulernen, deren Nutzen beim Einsatz in unterschiedlichen Settings abzuschätzen und die Durchführung exemplarisch zu erproben. Zudem wird auf die Erweiterung von diagnostischen Entscheidungen durch psychobiologische Stressdiagnostik (u.a. Cortisol, HRV) eingegangen.</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Studierenden erlernen Bausteine und Prozesse für die Durchführung individueller Gesundheitsförderung kennen. Das Methodenspektrum beinhaltet sowohl diagnostische, präventive als auch interventive Elemente.</p> <p>Selbstkompetenz</p> <p>Die Studierenden können sich bei der Durchführung unterschiedlicher Massnahmen einbringen und lernen eigene Potenziale kennen, um einschätzen zu können, in welchen Bereichen sie befähigt sind Massnahmen selbst durchführen zu können – und wo nicht (Entwicklung von Selbstbild und Selbstwirksamkeitserwartung).</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Ziel im Bereich der Sozialkompetenz ist es, mit betroffenen Personen ohne psychologische Vorkenntnisse als auch mit Fachpersonen über den individuellen Bedarf an präventiven Fördermassnahmen zu kommunizieren und möglichst motivierend auf sie zuzugehen.</p> <p>Die Studierenden erproben sich bei der Vorbereitung und Durchführung einer Gesundheitsmassnahme und lernen dabei sich abzusprechen und im Team zu kooperieren.</p>
<p>Lerninhalte</p>	<p>Wirksame personbezogene Interventionsstrategien, die im betrieblichen Kontext relevant sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst-, Stress- und Ressourcenmanagement • Förderung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils (z.B. Bewegung, Ernährung, Rauchen, Sucht) • Gesundheitscoaching
<p>Lehrformen und -methoden</p>	<p>Vorträge, Übungen, Fallvignetten</p>

Unterrichtssprache	Deutsch
Leistungsnachweis	<p><u>Inhalt und Form des Leistungsnachweises:</u></p> <p>Ausarbeitung, Durchführung und Reflexion von Trainingsinhalten einer Intervention zur individuellen Gesundheitsförderung. Der Leistungsnachweis setzt sich zusammen aus</p> <p>(a) Kleingruppenarbeit Präsentation: Vortrag/ Referat/ Moderation in der Gruppe (ggf. auch online) und</p> <p>(b1) Kleingruppenarbeit schriftliche Ausarbeitung der wissenschaftlichen Fundierung und des Protokolls</p> <p>(b2) Einzelarbeit: Reflexion und Ausarbeitung einer Transferfrage</p> <p><u>Bewertung des Leistungsnachweises:</u></p> <p>Die Endnote setzt sich aus folgenden Teilleistungen zusammen:</p> <p>50% Teil a: Gruppennote für Vortrag/Referat/ Moderation</p> <p>20% Teil b1: Gruppennote für wissenschaftliche Fundierung und Protokoll von Teil a</p> <p>30% Teil b2: Einzelnote für die Reflexion und die Ausarbeitung einer Transferfrage</p> <p>x 6er Skala □ 2er Skala</p>
Bibliographie	<p>Überblick:</p> <p>Greif, S. (2011). Gesundheits- und Stressmanagementcoaching. In E. Bamberg, A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.) Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt. S. 341 – 369. Göttingen: Hogrefe.</p> <p>Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). Stress und Stressbewältigung. Göttingen: Hogrefe.</p> <p>Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Berlin, Heidelberg: Springer.</p> <p>Lauterbach, M. (2008). Gesundheitscoaching. Strategien und Methoden für Fitness und Lebensbalance im Beruf. Heidelberg: Carl-Auer.</p> <p>Miller, W.R. & Rollnick, S. (2009). Motivierende Gesprächsführung. Freiburg: Lambertus.</p> <p>Meichenbaum, D. (2003). Interventionen bei Stress. Bern: Huber.</p> <p>Reschke, K. & Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: dgvt.</p> <p>Stächele, T., Heinrichs, M. & Domes, G. (2020). Ratgeber Stress und Stressbewältigung. Göttingen: Hogrefe.</p> <p>Stächele, T. & Volz, H.-P. (2013). Taschenatlas Stress. Linkheim: Aesopus.</p> <p>Wagner-Link, A. (2009). Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. 6. völlig neu bearbeitete Auflage. Renningen: Expert-Verlag.</p> <p>Für Vertiefungsthemen wird spezifische Literatur angegeben.</p>
Erforderliche Vorkenntnisse: Modul(e) – Kurs(e)	<p>Einführung in die Arbeitspsychologie</p> <p>Arbeit und Gesundheit</p>

Abgrenzung zum Bachelor*	Die Studierenden erproben die Umsetzung von Trainingsbausteinen.
Schnittstellen zu anderen Modulen und Kursen im Master	Interventionen im betrieblichen Gesundheitsmanagement (Organizational Health Management Intervention)
Bemerkungen	Am ersten Modultermin (07. März 2023) besteht Anwesenheitspflicht für organisatorische Absprachen und zur Vergabe von Prüfungsthemen. Zudem besteht an der Ganztagsveranstaltung am 16. Mai 2023 Anwesenheitspflicht, da ein Teil der Prüfungsleistung an diesem Tag erbracht werden wird. Sollte eine Teilnahme an diesen Terminen nicht möglich sein, bitte vor Seminarstart frühestmögliche Kontaktaufnahme mit dem Dozenten.

LEGENDE

*Level *Studienniveau	B Basic level (Modul zur Einführung in das Basiswissen eines Gebiets) I Intermediate level (Modul zur Vertiefung der Basiskenntnisse) A Advanced level (Modul zur Förderung und Verstärkung der Fachkompetenz) S Specialised level (Modul zum Aufbau von Kenntnissen und Erfahrungen in einem Spezialgebiet)
*Type * Typus	C Core course/Pflichtmodule (Kerngebiet eines Studienprogramms) R Related course/Wahlpflichtmodule (Unterstützung des Kerngebiets mit Vermittlung von Vor- oder Zusatzkenntnissen)
*Abgrenzung zum Bachelor	Abgrenzung des Moduls zu ähnlichen Bachelormodulen hinsichtlich Inhalt und Niveau
* Selbststudium	<p>Beim «begleiteten Selbststudium» erteilen Dozierende den Studierenden Lern- und Arbeitsaufträge, die in der Regel in einem direkten Zusammenhang mit den Zielen eines Moduls stehen.</p> <p>Das «individuelle Selbststudium» deckt die Lernzeit ab, die für die individuelle Vor- und Nachbereitung von Inhalten, die in Kontaktveranstaltungen präsentiert wurden, aufgewendet werden muss. Die Studierenden arbeiten dabei in eigener Verantwortung, ohne dass dafür ein spezieller Arbeitsauftrag erteilt wird. Diese Zeit dient neben dem individuellen Durchgehen des Stoffes und dem Klären von Verständnisschwierigkeiten insbesondere auch der Prüfungsvorbereitung. (Quelle: Begleitetes Selbststudium und Selbststudium an FH, http://www.phzh.ch/MAPortrait_Data/53733/15/CSPC-Dossier%2004-2008.pdf)</p>
*Lernziele/ Kompetenzen > Welche Kompetenzen sollen Studierende im Modul erwerben? > Kompetenzen als Lernziele beschreiben (die Studierenden erwerben, kennen, verstehen, können beurteilen ...	<p>Fachkompetenz <i>Erwerb verschiedener Arten von Wissen und kognitiven Fähigkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> > Grund- und Spezialwissen aus dem eigenen Fachgebiet und den zugehörigen Wissenschaftsdisziplinen > Allgemeinbildung, die in Beziehung zum eigenen Fachgebiet gesetzt werden kann <p>Methodenkompetenz <i>Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die es ermöglichen, Aufgaben und Probleme zu bewältigen, indem sie die Auswahl, Planung und Umsetzung sinnvoller Lösungsstrategien ermöglichen. Dazu gehören z.B. Problemlösefähigkeit, Transferfähigkeit, Entscheidungsvermögen, abstraktes und vernetztes Denken sowie Analysefähigkeiten, effiziente Arbeitstechniken.</i></p> <p>Selbstkompetenz <i>Fähigkeiten und Einstellungen, in denen sich die individuelle Haltung zur Welt und insbesondere zur Arbeit ausdrückt. Selbstkompetenz geht hoch über "Arbeitstugend" hinaus, da es sich um allgemeine Persönlichkeitseigenschaften handelt, welche nicht nur im Arbeitsprozess Bedeutung haben. Dazu gehört z.B. Flexibilität, Leistungsbereitschaft, Ausdauer, Zuverlässigkeit, Engagement und Motivation</i></p> <p>Sozialkompetenz</p>

	<i>Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die dazu befähigen, in den Beziehungen zu Mitmenschen situationsadäquat zu handeln. Neben Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit gehören auch dazu Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit, Rollenflexibilität, Beziehungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.</i>
--	---