



1581: Mit Resilienz zu mehr persönlicher Stärke

With Resilience to better mental strength

- Lehrperson:** Dipl. Oec. Thomas Seliger, Kommunikationstrainer
- Termine:** Montag, 25.03.2019, 09-17 Uhr und
Dienstag, 26.03.2019, 09-17 Uhr sowie
Mittwoch, 27.03.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Es gibt scheinbar Menschen, die sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht unterkriegen lassen. Es sind die Menschen, die nach vorne schauen und sich nicht unterkriegen lassen. Resilienz ist die persönliche Entwicklung und das Finden und Nutzen von eigenen Potentialen, um mit Niederlagen, Stress und Schicksalsschlägen besser und schneller umgehen zu können.
- Resilienz ist eine Flexibilitäts-Kompetenz und Umgangs-Kompetenz. Dies bedeutet, dass nicht ein negativer Umstand mein Leben verändert, sondern meine resiliente Reaktion auf das Phänomen den Unterschied macht. Hier geht es um Methoden der Defokussierung und um Aspekte des gehirngerechten Lebens.
- Lernziele:** Ziel des Seminars ist die Reflexion und Optimierung eigener Lebensstrategien. Durch die Reflexion eigener Lebens- und Verhaltensstrategien werden neue Potentiale sichtbar, die durch die Anwendung neuer Strategien umgesetzt werden können. Hierzu lernen Sie grundlegende Techniken und Instrumente kennen und anzuwenden bzw. an die eigene Situation anzupassen.
- Studienleistungen:** Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Bereitschaft zur individuellen tiefen Reflexion von eigenem Verhalten. Austausch in der Gruppe und Reflexionsarbeiten, sowie Bereitschaft zum Peergroup Learning
- Anmeldung:** Über Stud.IP

Leistungspunkte: 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität
Hannover,
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter
https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul
Schlüsselkompetenzen, Bereich B
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen,
Bereich C