

Termin Raum	Format Titel Trainer*in	AE
Di., 27.09.2022; 10:00 – 17:00 Uhr Mi., 28.09.2022; 10:00 – 17:00 Uhr Zoom	Workshop (Ersatztermin für 04. & 05.05.2022) Förderung der studentischen Selbststeuerungskompetenz in Stresssituationen Vera de Wendt (Extern: Institut für Gesprächskultur)	16 AE
<p>Stresserleben kann das ‚Denken‘ beeinträchtigen und daher spielt Selbststeuerungs-Kompetenz eine wichtige Rolle für Beratungsprozesse. Als Berater*in kann ich einen Rahmen dafür schaffen, dass Studierende ihre vorhandene Selbststeuerungs-Kompetenz gewinnbringend einsetzen oder ggfs. erweitern können.</p> <p>Im Workshop werden Sie die Komponenten einer gelingenden Selbststeuerung kennenlernen und sich mit dem Phänomen Stress auseinandersetzen. Beispielsweise können sowohl aufgrund äußerer Konflikte als auch innerer Konflikte starke Spannungen entstehen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie mögliche Anzeichen von Stress bei sich selbst und bei Studierenden erkennen, welche typischen Muster zur Stressbewältigung es gibt und was Sie zu einem guten Umgang mit Stress-Situationen beitragen können. Wir werden auch besprechen, wo die Grenzen der Verantwortung Ihrer Rolle liegen und Sie Studierende weiterempfehlen sollten.</p> <p>Der Workshop unterstützt Sie dabei, Ihr eigenes Stresserleben und Ihre Selbststeuerung zu reflektieren und diese Erkenntnisse auf den Kontext mit Studierenden anzuwenden.</p> <p>Ziele des Workshops:</p> <p>Die Teilnehmenden ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Anzeichen von Stress und die Wirkung von Stress erkennen, • können die eigenen Selbststeuerungskompetenz reflektieren und bewusst im Beratungskontext einsetzen, • können Beratungskontexte so ausgestalten, dass Studierende sich wieder mehr als ‚Gestaltende‘ erleben und weniger als ‚Getriebene‘ empfinden. <p>Methode: Input, Praxisphasen, Diskussion</p> <p>TN min/max: 6/14</p>		
Anrechenbar für: ZBSL (Modul "Vertiefung Ansätze in der Beratung"); ZHD (Erweiterung, Themenfeld "Studierende Beraten")	Struktur der Lernphasen: Synchron	
Anmeldung ab 14.03.2022 über https://www.sape.uni-wuppertal.de/de/anmeldung/anmeldeformular.html		