FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

MSA FB Architektur
Münster School of Architecture

Master

WiSe 22/23

ggf. Bildnachweis

ma.m4.1 Allgemeine wissenschaftliche Grundlagen

Kursname

Dipl.-Psych. Hang Kempermann

Lehrender

Stressmanagement

Titel der Veranstaltung

In den letzten Jahren sind die Anforderungen im beruflichem Umfeld enorm gestiegen. Durch den vorherrschende Zeit- und Leistungsdruck wird nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern zunehmend auch die Gesundheit beeinträchtigt. In diesem Seminar soll es darum gehen, wie eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten werden kann, indem man den eigenen Stress ausschaltet oder soweit wie möglich reduziert. Darüber hinaus geht es um die Vermittlung von Bewältigungsstrategien mit deren Hilfe man den Alltag mit größerer Energie meistern kann.

SEMINARZIELE
Sie lernen in diesem Seminar ,welche Prozesse mit Stress verbunden sind, eigene Stressoren zu identifizieren und welche Arten von Stresskompetenzen es gibt, die einen adäquaten Umgang mit Stress ermöglichen. Ziel ist nicht die generelle Abschaffung von Stress, sondern ein konstruktives Management und eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Beschreibung

Kaluza, G. (2018)."Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen, 7. Auflage."
Berlin: Springer
Lazarus, R. S./ Folkman, S. (1984): Stress, appraisal and coping. Berlin: Springer
Ross, S. E., Niebling, B. C., & Hecker, T. M. (1999): Sources of stress among college students. College Student Journal, 33(2), 312–317.

Literaturempfehlungen