

Wahlfach II: Allgemeinmedizin - Fit für Studium und Beruf: Resilienztraining und Stressmanagement für Studierende

Modul-Code: MSE_WP_590

Wahlpflichtveranstaltung mit mind. 8 bis max. 12 Studierenden

| | |
|--|---|
| Lehrverantwortliche/r: | <ul style="list-style-type: none"> • Dr. med. Peter Schulte, E-Mail: schulte.peter@mh-hannover.de • Dr. med. Kambiz Afshar, E-Mail: afshar.kambiz@mh-hannover.de • Isabel Kitte, Dipl.-Päd., E-Mail: kitte.isabel@mh-hannover.de • Prof. Dr. med. Nils Schneider |
| Studienjahr / Tertial / Zeiten: | <p>Ab dem 3. Studienjahr, jeweils im 3. Tertial (Zeiten werden jährlich neu bekannt gegeben) Ort: Hameln (2 Tage mit freiwilliger Übernachtung) und Hannover (1 Tag)</p> <p>Zeiten für das Studienjahr 2019/20:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freitag, 08.05.2020, 14:15 – 18:00 Uhr und Samstag, 09.05.2020, 9:00 – 17:30 Uhr (Hameln) 2. Selbststudium und Projektarbeit in Kleingruppen 3. Samstag, 13.06.2020: 9:00 – 17:30 Uhr (Hannover) <p>Die Kosten für eine Übernachtung in Hameln am 08./09.05.2020 werden übernommen. Die An- und Abreise ist durch die Teilnehmenden selbst zu organisieren.</p> |
| Art und Umfang der Lehrveranstaltung: | <p>23 Std. Seminar 5 Std. Projektarbeit in Kleingruppen</p> |
| Lernziele: | <ul style="list-style-type: none"> • Mit unserem Wahlfach möchten wir dazu beitragen, dass Sie gerne, gesund, leistungs- und widerstandsfähig studieren und später auch so in den ärztlichen Beruf starten. • Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege und Strategien, um die Herausforderungen des (Berufs-) Lebens erfolgreich meistern zu können. • Dieses Wahlfach ist Teil des longitudinalen Curriculums „Fit im Studium“. |
| Veranstaltungsinhalte: | <p>Mit diesem Wahlfach möchten wir – unabhängig von der später angestrebten Fachrichtung – Studierenden Orientierungshilfen geben, um Möglichkeiten zum Umgang mit Herausforderungen zu erarbeiten und eigene Ziele und Vorstellungen zu reflektieren. Folgende Inhalte werden besonders berücksichtigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit: die eigene Rolle als Arzt/Ärztin in einem geschützten Rahmen reflektieren • Stressverhalten: Modelle kennenlernen und das eigene Stressverhalten analysieren • Stressbewältigung: effektive Möglichkeiten der Stressbewältigung anwenden • Gesundheitsverhalten: eigenes Gesundheitsverhalten reflektieren und Optimierungspotenzial erarbeiten • Umgang mit Fehlern: Modelle zum Fehlermanagement kennenlernen und anhand von Kommunikationsübungen vertiefen • Selbstorganisation und Zeitmanagement • Ärztliche Berufsfelder: Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Bereichen stellen sich vor (z.B. aus Klinik, Praxis und anderen Berufsfeldern) |
| Studienleistungen: | <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Teilnahme (Anwesenheitspflicht nach §17 Abs.1 der Studienordnung) |

| | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Selbststudium und Projektarbeit in Kleingruppen• Projektpräsentation und kurze schriftliche Reflexion |
| Prüfungsform: | Projektpräsentation und kurze schriftliche Reflexion |
| Prüfungstermine: | 13.06.2020 (im Rahmen der letzten Seminareinheit) |
| Wiederholungstermine: | Nach Absprache |
| Prüfungsinhalte: | Siehe Veranstaltungsinhalte |
| Literatur: | <ul style="list-style-type: none">• Mathias Burisch. Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung; Springer Verlag, 2014• Maja Storch. Machen Sie doch, was Sie wollen; Huber Verlag, 2016 |