

## 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

<b>Lehrverantwortliche/r:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. med. Peter Schulte, E-Mail: schulte.peter@mh-hannover.de</li> <li>• Dr. med. Kambiz Afshar, E-Mail: afshar.kambiz@mh-hannover.de</li> <li>• Isabel Kitte, Dipl.-Päd., E-Mail: kitte.isabel@mh-hannover.de</li> <li>• Prof. Dr. med. Nils Schneider</li> </ul>
<b>Studienjahr / Tertial / Zeiten:</b>	<p>Ab dem 3. Studienjahr, jeweils im 3. Tertial (Zeiten werden jährlich neu bekannt gegeben) Ort: Hustedt bei Celle (2 Tage mit freiwilliger Übernachtung) und Hameln (1 Tag)</p> <p><b>Geänderte Zeiten für das Studienjahr 2019/20:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freitag, 30.10.2020, 14:15 – 18:00 Uhr und Samstag, 31.10.2020, 9:00 – 17:30 Uhr (Hustedt)</li> <li>2. Selbststudium und Projektarbeit in Kleingruppe</li> <li>3. Samstag, 21.11.2020: 9:00 – 17:30 Uhr (Hameln)</li> </ol> <p>Die Kosten für eine Übernachtung in Hustedt am 30.-31.10.2020 werden übernommen. Die An- und Abreise ist durch die Teilnehmenden selbst zu organisieren.</p>
<b>Art und Umfang der Lehrveranstaltung:</b>	<p>23 Std. Seminar 5 Std. Projektarbeit in Kleingruppen</p>
<b>Lernziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit unserem Wahlfach möchten wir dazu beitragen, dass Sie gerne, gesund, leistungs- und widerstandsfähig studieren und später auch so in den ärztlichen Beruf starten.</li> <li>• Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege und Strategien, um die Herausforderungen des (Berufs-) Lebens erfolgreich meistern zu können.</li> <li>• Dieses Wahlfach ist Teil des longitudinalen Curriculums „Fit im Studium“.</li> </ul>
<b>Veranstaltungsinhalte:</b>	<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"> <li>• Im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit: die eigene Rolle als Arzt/Ärztin in einem geschützten Rahmen reflektieren</li> <li>• Stressverhalten: Modelle kennenlernen und das eigene Stressverhalten analysieren</li> <li>• Stressbewältigung: effektive Möglichkeiten der Stressbewältigung anwenden</li> <li>• Gesundheitsverhalten: eigenes Gesundheitsverhalten reflektieren und Optimierungspotenzial erarbeiten</li> <li>• Umgang mit Fehlern: Modelle zum Fehlermanagement kennenlernen und anhand von Kommunikationsübungen vertiefen</li> <li>• Selbstorganisation und Zeitmanagement</li> <li>• Ärztliche Berufsfelder: Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Bereichen stellen sich vor (z.B. aus Klinik, Praxis und anderen Berufsfeldern)</li> </ul>
<b>Studienleistungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßige Teilnahme (Anwesenheitspflicht nach §17 Abs.1 der Studienordnung)</li> </ul>

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