

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

Modul-Code: MSE_WP_253

Wahlpflichtveranstaltung mit max. 6 Studierenden

Lehrverantwortliche/r:	<p>Prof. Dr. med. Nils Schneider Dr. med. Peter Schulte, E-Mail: schulte.peter@mh-hannover.de PD Dr. med. Kambiz Afshar, E-Mail: afshar.kambiz@mh-hannover.de Isabel Kitte, Dipl.-Päd., E-Mail: kitte.isabel@mh-hannover.de Institut für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin</p>
Studienjahr / Quintil / Block:	<p>Ab dem 2. Studienjahr</p> <p>Ort: HVHS Springe (2 Tage mit freiwilliger Übernachtung) und Hannover oder Hameln (1 Tag)</p> <p>Zeiten für das Studienjahr 2022/23:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freitag, 12.05.2023, 14:15 – 18:00 Uhr und Samstag, 13.05.2023, 9:00 – 17:30 Uhr (Springe) 2. Selbststudium und Projektarbeit in Kleingruppen 3. Samstag, 24.06.2023, 09:00 – 17:30 Uhr (Hameln oder Hannover) <p>Die Kosten für eine Übernachtung am 12./13.05.2023 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. Übung (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:	Regelmäßige Teilnahme (Anwesenheitspflicht nach §17 Abs.1 der Studienordnung) Selbststudium und Projektarbeit in Kleingruppen Projektpräsentation und kurze schriftliche Reflexion
Prüfungsform:	Projektpräsentation und kurze schriftliche Reflexion
Prüfungstermine:	24.06.2023 (im Rahmen der letzten Seminareinheit)
Wiederholungstermine:	Nach Absprache
Prüfungsinhalte:	Siehe Veranstaltungsinhalte
Literatur:	Mathias Burisch. Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung; Springer Verlag, 2014 Maja Storch. Machen Sie doch, was Sie wollen; Huber Verlag, 2016