

Name des Moduls: Gesundheitskompetenz und Mindfulness		
Prüfung:	LV.-Nr.:	ECTS-Punkte: 5 CP
Empfohlene Einordnung: C-Semester	Pflichtkennzeichen: [WPF]	Lehrveranstaltungssprache: deutsch
Modulverantwortung: Prof. Heike Englert	Modulturnus: SoSe/WiSe	Information zur Anmeldung:
Lehrende: Prof. Heike Englert, Gertraud Gaßl, Carmen Kettler, M.Sc.		
Qualifikationsziele	Die Studierenden können: <ul style="list-style-type: none"> • die Relevanz der Gesundheitskompetenz für das Thema Public Health erläutern • Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheitskompetenz in verschiedenen Settings wiedergeben • Bedeutung von Mindfulness im Kontext der Veränderung von Ernährungs- und Gesundheitsverhalten einordnen • die Bedeutung der Resilienz erklären und selbst eigene Resilienz einschätzen • Bedeutung der Selbststeuerung erkennen • Selbststeuerung erfolgreich umsetzen • Aufmerksamkeitsfokussierung zur Optimierung der Selbststeuerung erlernen • Körperwahrnehmung entwickeln • Innere Antreiber erkennen und stoppen sowie kreativ auf Situationen reagieren 	
Prüfungsform- und umfang	Modulprüfung: Hausarbeit (wird im Rahmen der Veranstaltung bekannt gegeben)	
Lehrform	Blockveranstaltung (02.-04.06.2023)	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Gesundheitskompetenz und des Gesundheitsverhaltens • Grundlagen zum Thema Mindfulness und der Zusammenhang zur Gesundheitskompetenz • Die Bedeutung von Resilienz • Was ist Selbststeuerung? Selbststeuerung durch Körperwahrnehmung (bspw. Mindful Movements) • Was ist Aufmerksamkeitsfokussierung? Die Bedeutung der Meditation • Gesundheitskompetenz und Lebensvisionen • Exkurs: persönliches Zeitmanagement und emotionale Intelligenz im Arbeitsalltag 	
Workload	Präsenzveranstaltung (2 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	30h 120h 150h
Inhaltliche Voraussetzungen	keine	
Formale Voraussetzungen	keine	

Literaturempfehlungen	<ul style="list-style-type: none">• Schaeffer, Doris; Pelikan, Jürgen M. (Hg.) (2017): Health literacy. Forschungsstand und Perspektiven. Unter Mitarbeit von Ullrich Bauer. Verlag Hans Huber. 1. Auflage. Bern: Hogrefe• Bauer, Joachim (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. 5. Auflage. München: Blessing.• Thích-Nhát-Hạnh; Cheung, Lilian W. Y. (2012): Achtsam essen achtsam leben. Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht. München: Barth.• Siegrist, Ulrich (2018): Resilienz trainieren. Wie Sie Schritt für Schritt innere Stärke erlangen und Krisen überstehen. Originalausgabe, 2. Auflage. München: mvg verlag.• Drexler, Diana (2012): Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP. 3., vollst. überarb. Neuaufl. s.l.: Klett-Cotta Verlag <p>Weitere Literaturquellen werden im Rahmen der Veranstaltung bekannt gegeben.</p>
------------------------------	---