

**Wahlfach Klinik Wintersemester 2018/2019
Anlage Kurzbeschreibung**

Wahlfachbezeichnung:

Stress und Stressbewältigung

Stoffgebiet:

Sozialmedizin

Institut / Klinik:

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health

Verantwortliche Lehrkraft:

Maria Koschig

Kurzbeschreibung:

Das Seminar "Stress und Stressbewältigung" wird sich im ersten Teil mit der Definition von Stress und stressassoziierten psychischen Erkrankungen befassen. Es werden Stresstheorien vorgestellt sowie Verfahren und Instrumente, um Stress aber auch Ressourcen in unterschiedlichen Kontexten zu messen. Im sich anschließenden Teil werden verschiedene wirksamkeitsgeprüfte Stressbewältigungsverfahren (z. B. Selbstbeobachtung, Entspannungsverfahren, Arbeitsorganisation, euthyme Aktivitäten) möglichst praxisnah vermittelt. Des Weiteren wird gesondert auf das Thema chronischer beruflicher Stress und "Burnout" eingegangen. Zuletzt ist ein Exkurs zum Thema "Achtsamkeit" vorgesehen.

Form:

Kleingruppenunterricht (UaK)

Termin(e) und Ort:

14.01., 16.01., 21.01., 23.01., 28.01., 30.01.2019
> jeweils 08:30 – 11:30 Uhr
>> Prüfung: 06.02.2019, 08:30 – 10:30 Uhr

Prüfungsmodalitäten:

Klausur mündliche Prüfung

Hausarbeit

Andere

Mindestteilnehmerzahl:

4

Maximalteilnehmerzahl:

6

Empfohlen ab:

9. Fachsemester

Einschreibung:

Zentrale Einschreibung in der Zeit vom 01.09. - 31.10.2018 über das Studierendenportal (<https://student.uniklinikum-leipzig.de/studium/wahlfacher.php>)

Ansprechpartner im Fach:

Dr. Ines Conrad (Ines.Conrad@medizin.uni-leipzig.de)
Maria Koschig (maria.koschig@medizin.uni-leipzig.de)