

## **Wahlfachangebot für den Ersten Studienabschnitt im Wintersemester 2024/25**

### **Einrichtung**

Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie (IPMPP)

### **Dozentinnen**

apl. Prof. Dr. Jenny Rosendahl, Prof. Dr. Veronika Engert, Dr. Dominique Frenzl, Dr. Swetlana Philipp, Ernestine Kirschner

### **Titel der Lehrveranstaltung**

Stress lass nach! Stress erkennen und erfolgreich bewältigen

### **Lehrveranstaltungsart**

Seminar

### **Leistungsnachweis**

schriftliche Reflexion

### **Kurzbeschreibung**

Ein Medizinstudium ist mit sehr hohen Anforderungen verbunden. Das Stresserleben unter Medizinstudierenden ist entsprechend hoch. Nicht selten entwickeln die Studierenden unter dem beständigen Leistungs-, Zeit- und Konkurrenzdruck ernstzunehmende psychische und körperliche Probleme. Im Rahmen dieses Seminars steht das Erkennen akuter und chronischer Stressbelastungen sowie das Erlernen unterschiedlicher Stressbewältigungstechniken im Vordergrund. Neben dem Wissenserwerb über eine qualifizierte Stressdiagnostik können die Studierenden unter Anleitung ausgewiesener Expert:innen verschiedene Stressbewältigungstechniken, ebenso wie Zeitmanagement-, Lern- und Problemlösetechniken erlernen. Dadurch werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, den Herausforderungen des Medizinstudiums erfolgreicher und gesünder zu begegnen. Die erlernten Kompetenzen tragen zum Aufbau eines breiten Repertoires an Bewältigungsmechanismen bei. Diese Resilienz wird den Teilnehmenden auch in zukünftigen Belastungssituationen, gerade in einem stressigen Berufsalltag, zur Verfügung stehen. Der Leistungsnachweis erfolgt über eine ausführliche Reflexion der Selbsterfahrungen bei den verschiedenen Stressbewältigungstechniken (schriftliche Ausarbeitung).

### **Termine, Bemerkungen**

Mittwochs, 16.00 – 18.00 Uhr (+ vorbereitendes Selbststudium)

Einführungsveranstaltung zum Thema Stress, Stressdiagnostik und Stressbewältigung

7 Seminartermine zum Erlernen spezifischer evidenzbasierter Stressbewältigungstechniken

### **Veranstaltungsort**

Konferenzraum IPMPP, Stoyst. 3

### **Anmeldung**

über DOSIS, max. 20 Studierende

### **Termine**

30.10.2024 Einführungsveranstaltung

06.11.2024 Stressbewältigung 1

13.11.2024 Stressbewältigung 2

20.11.2024 Stressbewältigung 3

27.11.2024 Stressbewältigung 4

04.12.2024 Stressbewältigung 5

11.12.2024 Stressbewältigung 6

18.12.2024 Stressbewältigung 7