

Reflexion und Leistungsnachweis

Stress- und Selbstmanagement
KOTR F20

www.schulklima-instrumente.com

KOTR Stress

Passwort: PHLUstress

KOTR GJ, Seminar Stress- und Selbstmanagement FS20 Titus Buergisser, Hanspeter Lehner



Leistungsnachweis: Persönliche Standortbestimmung Reflexion Stress- und Selbstmanagement

- Schriftliche Standortbestimmung und Reflexion des persönlichen Stress- und Selbstmanagements
- Inhalt: schriftliche Reflexion aus den 6 Seminarveranstaltungen und persönliches Fazit
- Umfang: min. 1 max. 2 Seiten (ohne Diagramme)
- Keine Zusammenfassung der Veranstaltung
- Konzepte (Diagramme) miteinbeziehen und persönlichen Bezug herstellen
- Präsenz im Modul 80%

Letzter Abgabetermin: Montag, 15. Juni 2020

Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)

<https://drive.switch.ch/index.php/s/y9nbjCWy65PYuHd>



Reflexion 1

Stress- und Bewältigungsmuster

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Welches arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) nach Schaarschmidt besitze ich?
2. Welches sind meine Stressfaktoren? Welche Stressfaktoren habe ich im Einführungspraktikum erlebt?
3. Welche möglichen Konsequenzen entnehme ich daraus?
4. Was ist mein persönliches Lernziel für die nächsten Monate?



Reflexion 2

Bewältigungsstrategien

Konkretisierung eigene Ziele mit HKT

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Wie Sorge ich bereits gut für mich, meine Energie, meine beruflichen Ressourcen?
2. Was konkret möchte ich verbessern?
Was sind meine persönlichen Zielsetzungen? SMART
3. Wie ist mir die Umsetzung des Ziels die vergangenen Wochen gelungen?



Reflexion 3

Coping-Strategien

Innere Stressoren – Entspannung

HKT: Motto-Ziel

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Was ist mein Mottoziel. Wie nutze ich das Mottoziel, um Motivation für mein Ziel aufzubauen?
2. Reflexion innere Stressoren: Welche sind bei mir wirksam? Erste Schritte zur Veränderung?
3. Individuelle Weiterarbeit mit den Unterlagen (Lektüre, Übungen)
4. Wie Sorge ich für Entspannung?
Mit welchen Entspannungsmethoden habe ich bisher Erfahrungen gemacht
5. Mein Lernziel: Welche Schritte habe ich diese Woche gemacht?



Reflexion 4

Zeitmanagement und Arbeitstechnik

Die wichtigsten Steine in meinem Leben

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze

1. Was sind die grossen Steine in meinem Leben?
Reflexion, allenfalls Anpassung der Schwerpunkte.
Wie Sorge ich dafür, dass diese wichtigen Punkte Platz in meinem Leben haben?
2. Welche Instrumente nutze ich bereits in Bezug auf Zeitmanagement und Arbeitstechnik?
3. Was konkret werde ich die nächste Woche tun?
4. Wie ist mir die Umsetzung meines Zieles diese Woche gelungen?



Reflexion 5

Lernpower und HKT- Ressourcenaktivierung

**Mögliche schriftliche Reflexionsansätze zu den
«Lernpower-Methoden» und zu HKT-Ressourcen-Aktivierung**

1. Welche Lernstrategien nutze ich schon?
2. Welche Anregungen nehme ich aus dem Buch Lernpower für mein Studium mit?
3. Was sind meine Stärken?
Wie kann ich diese zur Erreichung meines Ziels einsetzen?



Reflexion 6

HKT Konzentration und HKT Intentionsabschirmung

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze

1. Wie Sorge ich für Konzentration?
2. Wie kann ich mich vor Ablenkung schützen?

Leistungsnachweis letzter Abgabetermin

Montag, 15. Juni 2020

Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)

<https://drive.switch.ch/index.php/s/y9nbjCWy65PYuHd>

www.schulklima-instrumente.com

6 Themen > KOTR Stress

Passwort: PHLUstress

