

Evaluation Moduls Stress- und Selbstmanagement 2020

TITUS BÜRGISSER 25. MAI 2020, 09:29 UHR

Was hast du gelernt? ♂ Was nimmst du mit aus dem Modul?

- Verschiedene Methoden kennengelernt: Man kann selber entscheiden was für einen am Besten passt
- Auswirkungen, die Stress auf den Körper hat
- Dunkle Schokolade hilft gegen Stress

- HKT Methode

- Sensibilisierung auf Stress

- Was gute Konzentration mit jemandem machen kann.

- Wie kann man mit Stress umgehen (Ruhe).
- Wichtig, sich mit der Problematik auseinander zu setzen.

- AVEM war sehr aufschlussreich

- Oft ist einem vieles klar aber das effektive Bewusstmachen war hilfreich.
- Austausch mit anderen Studierenden

Was haben wir gelernt?

- Konzentrationsübungen
- Auseinandersetzung mit eigenem Stress / Stress hinterfragen
-

Ziel formulieren und daran arbeiten

Zeitmanagement

Ein-Minuten-Strategie: Zeitplan erstellen, wann ich mit Aufträgen beginne und wann ich aufhöre --> erhöhte Effizienz

Feedback: Was mein Lernen unterstützt hat

- Ziel konkret festhalten: SMART Methode
- Austausch mit den anderen
- Freie Teilaufgaben, die man individuell lösen konnte

- Orientierung an einem Ziel

- durfte oft selbst entscheiden, welche Methoden man anwendet

- Die Corona Situation

- Privatsphäre wurde respektiert

- Abgabetermin nicht auch noch in der Prüfungsphase --> Vielen Dank!

Auch in Zoom Gruppenarbeiten

- Zoom meeting/direkter Austausch bei Fragen etc.

- Man hat viele Methoden/Theorien erhalten, durfte aber dann trotzdem selbständig entscheiden (welches Ziel etc.)

- Austausch über Zoom
- Eigenständiges Erarbeiten der Themen / eigenes Ziel

- Viele Methoden gelernt (Arbeitsblätter, Präsentation)
- Austausch über Zoom

Anregungen, Wünsche, Verbesserungsmöglich-keiten

- Zu Beginn kurz letzten Block repetieren. Weil das Modul nur alle 2 Wochen stattfindet, vergisst man oft, was zuletzt gemacht wurde

- mehr Konzentrationsübungen

zoom Meetings, aufgrund des Austauschs.

Etwas viel zum koordinieren (Moodle, Zoom, Padlet, Website... Wo ist welche Info)

- Gutes Angebot der Unterlagen (durch Website)
- Sehr sympathisch und freundlich, man konnte auf die Unterstützung von Titus zählen.
