

Kerngedanke des Projekts „**Gesundheit und Erziehung**“, das für zwei Semester aus dem Innovationsfonds Lehre der FAU gefördert wird, ist die Bündelung vorhandener Lehrangebote aus verschiedenen Studienbereichen in säulenübergreifender Kooperation und Ergänzung.

Ausgehend von regelmäßig angebotenen Lehrveranstaltungen sollen diese durch ein regelmäßiges Übungsangebot (Entspannungstechniken) vernetzt und schließlich in einer abschließenden interdisziplinären Blockveranstaltung aufeinander bezogen, gebündelt und perspektivisch für die Teilnehmenden fortentwickelt werden.

Das Ziel des Projekts besteht in der Vermittlung einerseits von didaktisch-methodischen performativen Handlungskompetenzen sowie andererseits von Selbstwahrnehmungs-, Selbstreflexions- und Selbstregulationskompetenzen, die für den praktischen Vollzug des Lehrerberufs und damit sowohl für den Erfolg von Unterricht als auch für die Pflege und Aufrechterhaltung der Lehrgesundheit ausschlaggebend sind. Dabei wird ein achtsamkeitsorientierter Ansatz verbunden mit einem bio-psycho-sozialen Ansatz und grundlegenden gesundheitspsychologischen Kompetenzen.

Ansprechpartner:

Dr. Werner Haußmann
Lehrstuhl für evangelische Religionspädagogik
Regensburger Straße 160
90478 Nürnberg
Tel.: 0911 – 5302 – 502/549
E-Mail: werner.haussmann@fau.de

Prof. Dr. Nicolas Rohleder
Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie
Nägelsbachstr. 49a
91052 Erlangen
E-Mail: nicolas.rohleder@fau.de

„Gesundheit und Erziehung“ Zertifikat für Lehramtsstudierende



Ein Angebot
zur **Professionalisierung**
und für die eigene
Work-Life-Balance
im Sommersemester 2018

Lehrergesundheit geht alle Lehramtsstudierenden an!

Leistungsdruck, Beschleunigung und steigende Anforderungen führen bei immer mehr SchülerInnen, Studierenden und Lehrkräften zu Burnout-Symptomen und Depressionen, was gerade in sozialen und lehrenden Berufen zu baldiger Berufsunfähigkeit führen kann.

Die Schulung von Achtsamkeit („mindfulness“) gegenüber sich selbst (Selbstfürsorge) wie auch gegenüber der Mitwelt durch (spirituelle) Meditations- und Entspannungstechniken trägt zur Stress-Resilienz bei und beugt somit Burnout vor. Zudem stärkt dies sowohl die Studierfähigkeit als auch pädagogische Kompetenzen. Gleichzeitig ist es sinnvoll, wenn künftige Lehrkräfte ein theoretisches Fundament für Gesundheit und Erziehung haben, denn psychisch stabilisierte, achtsame sowie in Theorie und Praxis kompetente Lehramtsstudierende, können später als Lehrkräfte wiederum eine solche gesundheitsförderliche Stabilisierung und Persönlichkeitsbildung bei ihren Schülerinnen und Schülern bewirken.

Interesse?

Alle Lehrveranstaltungen finden auf dem Campus Regensburger Straße statt. Die erfolgreiche Absolvierung des Moduls „**Gesundheit und Erziehung**“ wird durch ein **Zertifikat** bestätigt.

Um besser planen zu können, werden alle Interessenten gebeten, sich einerseits auf StudOn für das Modul „Gesundheit und Erziehung“ zu registrieren (https://www.studon.fau.de/grp1955179_join.html). Gleichzeitig ist es sinnvoll, sich über MeinCampus zu den jeweiligen Lehrveranstaltungen des kommenden Semesters anzumelden, da deren Kapazität teilweise begrenzt ist. Weil die Finanzierung des Lehrangebots nur für zwei Semester gesichert ist, muss das Modul bis zum Sommersemester 2018 abgeschlossen werden.

Einzelleistungen können von Studierenden z.T. in ihren jeweiligen Studienbereichen verrechnet werden oder auch im Rahmen des „freien Bereichs“.

Im kommenden SoSe 18 steht folgendes Lehrangebot zur Verfügung:

Teilmodul-Bezeichnung	Lehrveranstaltungen im SoSe18
<i>Achtsamkeitskonzepte – Theorie und Praxis (Blockveranstaltung)</i>	Lebensgeschichte(n) nachgehen (04.-06.05.2018) Werner Haußmann oder Bewusstheit – Präsenz – Persönlichkeit: Gestaltpädagogisches Lehrertraining (22.-24.06.18) Walter Leitmeier
<i>Meditations- und Entspannungstechniken 1</i>	Meditations- und Entspannungstechniken 1 Annemarie <u>Godt</u>
<i>Einführung in die Gesundheitspsychologie (Blockveranstaltung)</i>	Gesundheitspsychologie (27.-29.04.18) Linda Becker
<i>Meditations- und Entspannungstechniken 2 (teilgeblockt)</i>	Meditations- und Entspannungstechniken 2 Sybille <u>Seegy</u>
<i>Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstregulation (Interdisziplinäre Blockveranstaltung)</i>	Glück - Gesundheit – Lebenskunst (01.-03.06.18) Werner Haußmann, Thomas Rohleder, Linda Becker

Durch den Besuch aller 5 Lehrveranstaltungen kann das Modul innerhalb eines Semesters abgeschlossen werden.