

Bezeichnung Training emotionaler und sozialer Kompetenzen I – TESK I

Modul-Kennnummer (JOGU-StiNe)	Arbeitsaufwand (workload)	Moduldauer (laut Studienverlaufsplan)	Regelsemester (laut Studienverlaufsplan)	Leistungspunkte (LP)
M.03.	180 h	1 Semester	frei	6 LP
1.	Lehrveranstaltungen/Lehrformen	Kontaktzeit	Selbststudium	Leistungspunkte
	...			
	a) Vorlesung (Pfl)	2 SWS/21 h	69 h	3 LP
	b) Übung (Pfl)	2 SWS/21 h	69 h	3 LP
2.	Gruppengrößen 15 Gemäß aktueller Satzung über die Betreuungsrelationen von Lehrveranstaltungen in Bachelor- und Masterstudiengängen und zur Festsetzung der Normwerte für den Ausbildungsaufwand (Curricularnormwerte) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (http://www.uni-mainz.de/studlehr/ordnungen/CNW_Satzung_aktuell.pdf).			
3.	Qualifikationsziele/Lernergebnisse/Kompetenzen Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen in Bezug auf emotionale Kompetenz, Ziel ist eine kompetentere Emotionswahrnehmung, -regulation und -nutzung sowie Stärkung des Selbstwertes und Selbstvertrauens, Erarbeitung von Zielvorstellungen			
4.	Inhalte TESK I („Ich und meine Emotionen“) fokussiert die eigene Selbstwahrnehmung, die Arbeit an Selbstwert und Selbstkonzept sowie die Wahrnehmung, die Regulation und den konstruktiven Umgang mit den eigenen Emotionen.			
	1. Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Achtsamkeitsmeditation • Einüben unterschiedlichen Übungen und Meditationen (u.a. Body Scan) • Progressive Muskelrelaxation (PMR) 			
	2. Selbstwert & Selbstkonzept <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit mit dem inneren Team (Schulz von Thun u.a.) • Selbstwertarbeit nach Virginia Satir • Ressourcenarbeit – Kennenlernen eigener Stärken und Kompetenzen • Arbeit mit Glaubenssätzen, verinnerlichten Werte und Normen, Biographiearbeit • Übungen im Sinne des PERMA Modells nach Seligman 			
	3. Emotionale Kompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Orientiert an TEK Trainingsmodell nach Berking 2017 • Psychoedukation: Emotionsentstehung, Funktionen von Emotionen • Emotionsverständnis und Emotionswahrnehmung • Emotionsregulation (Konstruktiver Umgang mit negativen Emotionen) • Akzeptanz & Toleranz sowie zielgerichtete Modifikation negativer Emotionen und Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien 			
	4. Lebensziele und -sinn <ul style="list-style-type: none"> • Lebensflussmodell – Reflexion von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft • Erarbeitung von Zukunftsvisionen und beruflichen sowie persönlichen Zielen 			
5.	Verwendbarkeit des Moduls Evtl. anrechenbar im freien Bereich			
6.	Empfohlene Voraussetzung(en) für die Teilnahme Keine			
7.	Zugangsvoraussetzung(en) Ausfüllen des Fragebogens auf https://www.macro.economics.uni-mainz.de/studienmodul-emotionale-und-soziale-kompetenz/			

8.	<p>Leistungsüberprüfungen</p> <p>8.1. Aktive Teilnahme Die Veranstaltung ist durch ein Viertel Wissensvermittlung im klassischen Stil („Frontalunterricht“) und durch drei Viertel aktive Teilnahme und Übungen mit Selbsterfahrungskomponenten sowie Arbeit an eigenen, persönlichen Themen gekennzeichnet. Die Teilnahme und das Engagement in Prüfungen fließen in die Gesamtbewertung ein.</p> <p>8.2. Studienleistung(en) Keine.</p> <p>8.3. Modulprüfung TeilnehmerInnen schreiben 10 bis 15 Seiten über ein vorher ausgegebenes Thema abstrakt und in Anwendung auf sich selbst („Ich und meine Emotionen“). Die Themen werden 4 Wochen vor Abgabe an alle gleichzeitig ausgegeben und 3 Wochen vor Abgabe individuell besprochen.</p>
9.	<p>Stellenwert der Note in der Endnote</p> <p>6 von 12 Leistungspunkten.</p>
10.	<p>Häufigkeit des Angebots</p> <p>Jährlich im Wintersemester.</p>
11.	<p>Modulbeauftragte oder -beauftragter sowie hauptamtlich Lehrende</p> <p>Prof. Dr. Klaus Wälde, Dr. Sarah Tran-Huu</p>
12.	<p>Sonstige Informationen</p> <p>Unterrichtssprache deutsch</p>