



Universität
Basel

Medizinische Fakultät
Departement Public Health

Pflegewissenschaft
Nursing Science

Wohlbefinden und Resilienz sind erlernbar

Reise zu mir, meinen Stärken und Visionen
mit dem Ziel mehr Resilienz.

Kursdaten

09.09.2021	Einführung Glück, Lernziel Wohlbefinden, Stärken und Schwächen
10.09.2021	Glaubenssätze, Antreiber, Tugenden und Charakterstärken
14.09.2021	Visionen und Werte
15.09.2021	Entscheidungen und Planung
16.09.2021	Umsetzung und Reflexion

Die Vergangenheit annehmen,
die Zukunft sehen und gesund
die Gegenwart (er)leben.



Wer **BIST** du? Was **BRAUCHST** du? Was **WILLST** du? Was **KANNST** du?

Als Grundlage dieses anwendungsorientierten Kurses dient aktuelles Wissen aus der Forschung (Positive Psychologie, Verhaltenspsychologie, Entwicklungspsychologie...), das durch viele Selbsterfahrungsübungen angewendet und inkorporiert wird.

Kompetenzen

Mit dem aus Theorie und angewandter Praxis resultierenden Wissen werden die Teilnehmenden zur **Resilienzsteigerung** befähigt.

- Sie entwickeln sich als Persönlichkeit weiter.
- Sie lernen sich besser kennen und können so in der Gruppe besser ihren Platz finden und mit sich und andere umgehen.
- Sie lernen ihr Wohlbefinden aktiv zu regulieren und bleiben mit einer gesunden Persönlichkeit länger dem Beruf und der Gemeinschaft erhalten.

Lernziele

Ziel dieser Lehrveranstaltung ist

- die Stärken der Teilnehmenden zu kennen.
- die vorhandenen Ressourcen zu finden und zu aktivieren.
- eigene Visionen und persönliche Ziele zu erkennen und zu definieren.
- die Planung voranzutreiben.
- gesund das Ziel zu erreichen.

Im Mittelpunkt stehen **Lebenskompetenz**, **Lebensfreude** und die **Persönlichkeitsentwicklung**:

- Stabileres Selbstwertgefühl
- Verbesserte Selbstwertschätzung
- Kohärenzgefühl / Sinn im Leben finden
- Konsistenzgefühl / Selbstakzeptanz
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Verbesserte Integration in die Gemeinschaft
- Kenntnis der eigenen Stärken, Schwächen und Fähigkeiten
- Erhöhte Leistungsbereitschaft
- Klarere Zielvorstellungen
- Verbesserte Selbstregulation und Abkehr von Ersatzbefriedigungen

Es gibt keine Gebrauchsanleitung für das Leben, wir dürfen unsere eigene Schreiben.

Das geht nur, wenn wir uns kennen – unsere Stärken, Schwächen, Fähigkeiten, Werte, Tugenden - und wenn wir wissen, wohin wir wollen und alles Sinn ergibt.

Im Kurs starten wir mit Schreiben des eigenen Drehbuchs!



Kursthemen

Einführung Glück, Lernziel Wohlbefinden, Stärken und Schwächen

Die Teilnehmenden

- kennen den aktuellen Stand der Glücksforschung und die Herausforderung in der Umsetzung.
- kennen, was nicht glücklich macht, was glücklich macht und wie uns das Gehirn täuschen kann.
- kennen die Unterschiede von subjektivem, objektivem und psychologischem Wohlbefinden.
- kennen ihre Stärken, beleben und festigen diese und nehmen ihre Schwächen an.

Glaubenssätze, Antreiber, Tugenden und Charakterstärken

Die Teilnehmenden

- erkennen hindernde Glaubenssätze und wenden unterstützende Glaubenssätze für ihren Erfolg an.
- definieren ihre Tugenden und ihre Charakterstärken.
- identifizieren gesundheitschädigende Antreiber frühzeitig und gehen Veränderungen an.

Visionen und Werte

Die Teilnehmenden

- lernen „thinking out of the box“ und weitere Tools zur Visionsentwicklung.
- lernen Visionen zu entwickeln, welche zu ihren Werten passen.
- klären, wohin sie wollen und wie sie erreichen, was sie wirklich wollen.

Entscheidungen und Planung

Die Teilnehmenden

- verstehen die Zusammenhänge ihrer Werte und Motivation.
- lernen verschiedene Modelle für Entscheidung und Planung kennen.
- wissen, wie das Gehirn funktioniert, wie es entstanden ist und was es verwirrt.
- kennen die Glücks- und Stresshormone, wann und wie diese aktiviert werden.
- lernen richtig zu planen, was planbar ist.

Umsetzung und Reflexion

Die Teilnehmenden

- sind sich der Bedeutung von Reflexion bewusst.
- reflektieren im Jetzt.
- kennen die Gruppendynamik im Team und achten auf ihre Selbstfürsorge.
- verstehen die zentrale Bedeutung von Kommunikation und wenden diese an.

Eine resiliente, starke Persönlichkeit schreitet dank Orientierung bewusst durchs Leben.



Zielgruppe

Studierende eingeschrieben im Studiengang Pflegewissenschaft der Universität Basel sowie interessierte Personen. Keine Teilnahmevoraussetzungen.

Zeitaufwand

Blockkurs à 5 Tage über 2 Wochen
plus ca. 20 Stunden Selbststudium.

Der Präsenzunterricht findet jeweils von
8.30 bis 17.30 Uhr statt (inkl. Pausen).

Durchführungsort

Universität Basel

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs
berücksichtigt.

Anmeldung

Anmeldung bitte direkt an cornelia.kern@unibas.ch.

Kosten

Die Kurskosten betragen CHF 1'000. Darin enthalten
sind alle kursrelevanten Lehrgangsunterlagen. Eine
Rechnung wird zugestellt. Die Zahlung muss vollum-
fänglich vor Kursstart erfolgen, ansonsten keine Zulas-
sung zum Kurs gewährt werden kann.
Für Studierende eingeschrieben im Studiengang Pfl-
gewissenschaft der Universität Basel entstehen keine
Kosten.

Hinweise zur Leistungsüberprüfung

- Anwesenheit an allen 5 Kurstagen
- Aktive Teilnahme im Kurs
- Einreichung der schriftlichen Semesterarbeit

ECTS - Kreditpunkte

Bei erfolgreicher Absolvierung des Kurses wird ein
„pass“ sowie 2 ECTS gutgeschrieben.



Kursleitung

Cornelia Kern, cornelia.kern@unibas.ch

Weiterbildung „Schulfach Glück“, Fritz-Schubert-Institut für
Persönlichkeitsentwicklung gemeinnützige GmbH, Heidelberg
und Remaking, www.remaking.ch

Versicherung

Die Kursorganisation übernimmt keine Haftung für Unfälle
oder den Verlust bzw. die Beschädigung persönlichen Eigen-
tums von Kursteilnehmenden während oder infolge des Kurses.

Programmänderung

Die Organisation behält sich das Recht vor, das Programm ge-
ringfügig zu modifizieren, die Veranstaltung abzusagen, wenn
zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Kursorganisation

Cornelia Kern

Fort- und Weiterbildung | Studierendensekretariat

nursing@unibas.ch
www.nursing.unibas.ch

**Educating
Talents**
since 1460.

Universität Basel
Pflegewissenschaft - Nursing Science (INS)
Department Public Health
Bernoullistrasse 28
4056 Basel, Switzerland
nursing.unibas.ch