



Titel des Wahlpflichtfaches					
Future Skills Training – kompetenzstark für Studium und Beruf					
Modulnummer	Workload	Credits	Studien-semester	Häufigkeit des Angebots	Dauer
	60 Oder 90	2 Oder 3	Ab dem 1. Semester	Jedes Semester	1 Semester
Lehrveranstaltung(en)			Kontaktzeit	Selbststudium	Geplante Gruppengröße
Future Skills Training – kompetenzstark für Studium und Beruf			2 SWS / 30 h	30 oder 60	12-14 Studierende
Lernergebnisse (learning outcomes)					
<p>Schlüsselkompetenzen (sogenannte Future Skills) sind unabdingbar für ein erfolgreiches Studium und das spätere Berufsleben. Dazu gehört beispielsweise die Fähigkeit, sich selbst zu managen und zu motivieren, resilient zu sein und sich vor Risiken, wie Informationsüberflutung, schützen zu können. Future Skills befähigen dazu, flexibel auf unterschiedliche Anforderungen zu reagieren, eigenständig Probleme zu lösen und mit Herausforderungen umzugehen. In Zeiten zunehmender Digitalisierung – und den Chancen, aber auch Risiken für Befinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit – gewinnen Future Skills an Bedeutung.</p> <p>Im Rahmen dieses Seminars erwerben die Studierenden grundlegende Kenntnisse zu drei zentralen Future Skills: der Digitalen Kompetenz, der Selbstmanagementkompetenz und der Resilienz. Die Studierenden verstehen, wie sie durch die Beschäftigung mit diesen Kompetenzen sicherer werden und ihre persönlichen Stärken gezielter einsetzen können. In abwechslungsreichen, interaktiven Trainings-Modulen wenden die Studierenden Strategien und praktische Tools direkt an und entwickeln in angeleiteten Übungen ihre Future Skills weiter. Am Ende des Trainings sind die Studierenden in der Lage, konkrete Strategien für den Umgang mit Herausforderungen und Problemen im Studiums- / Arbeitsalltag einzusetzen.</p> <p>Die Trainings führen Studierende durch, die zu Trainer:innen ausgebildet wurden. In den Trainings kommen Studierende aller Fachbereiche und Semester zusammen. Dies ermöglicht nicht nur einen einzigartigen Austausch und Vernetzung, sondern entspricht auch der Zusammenarbeit in der Arbeitswelt von morgen.</p>					
Inhalte					
<p>Digitale Kompetenz: Chancen nutzen, Risiken vermeiden, richtig kommunizieren und gut kooperieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gute Kommunikation und Kooperation in der digitalen Welt kennen (z. B. Knigge für E-Mails/ Videomeetings) • Chancen und Risiken digitaler Technologien für sich selbst kennen (z. B. Digital Detox - der Verzicht auf die Nutzung digitaler Medien und Fear Of Missing Out – die Angst etwas zu verpassen) • Irreführende, falsche Informationen identifizieren 					



- Strategien entwickeln zum Schutz der eigenen Gesundheit vor digitalem Stress (z. B. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Einfluss sozialer Medien)

Selbstmanagementkompetenz: Empowert und motiviert den (Studien-)Alltag managen

- Eigene Wünsche, Motive und Ziele für den Studienalltag kennen
- Sich durch wirksame Ziele motivieren und den (Studien-)Alltag vorausschauend gestalten
- Gute Zeit- und Selbstmanagementtechniken anwenden können
- Strategien zum Umgang mit Hindernissen für ein erfolgreiches Selbstmanagement entwickeln (z. B. Prokrastination – wichtige Aufgaben immer wieder aufschieben)

Resilienz steigern: Stress reduzieren und Herausforderungen entspannt meistern

- Erkennen, was bei zu viel Stress passiert
- Wirksame Strategien entwickeln, um Stress zu reduzieren
- Resilienz als „Superkraft“ aufbauen und mental stärker werden
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im (Studien-)Alltag einsetzen

Lehrformen

Teilnahme an drei praxisnahen Future Skills Trainings in Kleingruppen.

Teilnahmevoraussetzungen

Formal: keine

Inhaltlich: keine

Prüfungsform(en)

Mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertete Prüfung und/oder eine schriftliche Ausarbeitung (Reflexion) – Näheres regelt die jeweilige Prüfungsordnung.

Voraussetzungen für die Vergabe von Kreditpunkten

Näheres regelt die jeweilige Prüfungsordnung.

Eine Anrechnung der Leistungspunkte für das **Nachhaltigkeitszertifikat** (Studium Verantwortung) ist bei entsprechender Vertiefung z.B. Praktikum/schriftliche Reflexion zum Thema sozial-ökologische Transformation (Transformationscoach) möglich.

Verwendung des Moduls (in anderen Studiengängen)

Übertragbar auf alle Studiengänge der Hochschule-Bonn-Rhein-Sieg

Stellenwert der Note für die Endnote

N/A

Modulbeauftragte/r (unterstrichen) und hauptamtlich Lehrende

Prof. Dr. C. Syrek, Prof. Dr. P. Ianiro-Dahm, Prof. Dr. K. Lehmann

Sonstige Informationen

Spezifische Literatur und Materialien werden in der Lehrveranstaltung bekannt gegeben.