

# MITTEILUNGSBLATT

## DER

### KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ



40. SONDERNUMMER

---

Studienjahr 2014/15

Ausgegeben am 20. 5. 2015

33.a Stück

---

## Lehrplan

des

### berufsbegleitenden Universitätskurses

### Stressmanagement am Arbeitsplatz

an der Karl-Franzens-Universität Graz

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller: Karl-Franzens-Universität Graz, Universitätsplatz 3, 8010 Graz. Verlags- und Herstellungsort: Graz.  
Anschrift der Redaktion: Rechts- und Organisationsabteilung, Universitätsplatz 3, 8010 Graz.  
E-Mail: [mitteilungsblatt@uni-graz.at](mailto:mitteilungsblatt@uni-graz.at)  
Internet: [https://online.uni-graz.at/kfu\\_online/wbMitteilungsblaetter.list?pOrg=1](https://online.uni-graz.at/kfu_online/wbMitteilungsblaetter.list?pOrg=1)

**Offenlegung gem. § 25 MedienG**

Medieninhaber: Karl-Franzens-Universität Graz, Universitätsplatz 3, 8010 Graz. Unternehmensgegenstand: Erfüllung der Ziele, leitenden Grundsätze und Aufgaben gem. §§ 1, 2 und 3 des Bundesgesetzes über die Organisation der Universitäten und ihre Studien (Universitätsgesetz 2002), BGBl. I Nr. 120/2002, in der jeweils geltenden Fassung.  
Art und Höhe der Beteiligung: Eigentum 100%.  
Grundlegende Richtung: Kundmachung von Informationen gem. § 20 Abs. 6 Universitätsgesetz 2002 in der jeweils geltenden Fassung.

**Lehrplan des berufsbegleitenden Universitätskurses  
Stressmanagement am Arbeitsplatz  
an der Karl-Franzens-Universität Graz**

Gemäß § 3 Zif 5 UG idGF und der Richtlinie des Rektorates über die Einrichtung von Universitätskursen, Mitteilungsblatt Nr. 7b vom 9.1.2007 wird an der Karl-Franzens-Universität Graz der Universitätskurs „**Stressmanagement am Arbeitsplatz**“ eingerichtet.

**Inhaltsverzeichnis**

<b>§ 1 Allgemeines</b> .....	<b>2</b>
(1) Gegenstand des Universitätskurses .....	2
(2) Qualifikationsprofil und Kompetenzen .....	2
(3) Bedarf und Relevanz des Universitätskurses für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt .....	2
(4) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen .....	2
(5) Höchstzahl an Studienplätzen und Auswahlverfahren .....	3
<b>§ 2 Allgemeine Bestimmungen</b> .....	<b>3</b>
(1) Zuteilung von ECTS-Anrechnungspunkten .....	3
(2) Dauer und Gliederung des Universitätskurses .....	3
(3) Zertifikat .....	3
(4) Lehrveranstaltungstypen .....	3
<b>§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses</b> .....	<b>4</b>
(1) Module und Lehrveranstaltungen .....	4
(2) Projektarbeit/Abschlussarbeit .....	4
<b>§ 4 Lehr- und Lernformen</b> .....	<b>4</b>
(1) Unterrichtssprache.....	4
(2) Zeitliche Durchführungsbestimmungen.....	4
(3) Lehr- und Lernmethoden .....	4
<b>§ 5 Prüfungsordnung</b> .....	<b>5</b>
(1) Lehrveranstaltungsprüfungen.....	5
(2) Abschlussprüfung .....	5
(3) Wiederholung von Prüfungen .....	5
(4) Gesamtbeurteilung .....	5
<b>§ 6 Kosten des Universitätskurses</b> .....	<b>5</b>
<b>§ 7 Organisation</b> .....	<b>5</b>
<b>§ 8 In-Kraft-Treten</b> .....	<b>6</b>
<b>Anhang I: Modulbeschreibungen</b> .....	<b>7</b>
<b>Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern</b> .....	<b>8</b>

## § 1 Allgemeines

### (1) Gegenstand des Universitätskurses

Zielsetzung des Universitätskurses **Stressmanagement am Arbeitsplatz** ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Gesundheits- und Sozialberufen zu befähigen, potentielle Stressoren am Arbeitsplatz zu identifizieren und entsprechende Gegenmaßnahmen auf individueller und struktureller Ebene zu setzen.

Ziel dieses in Zusammenarbeit mit zwei weiteren Universitäten entstandenen, berufsbegleitenden E-learning basierten Universitätskurses ist es insbesondere,

- notwendige Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, um Stressmanagement sicher und angemessen in der täglichen Praxis anwenden zu können
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Gesundheits- und Sozialberufen die Möglichkeit zu bieten, „Stressmanagement am Arbeitsplatz“ als Qualifikation nachweisen zu können.

### (2) Qualifikationsprofil und Kompetenzen

Die Absolventinnen und Absolventen sind nach Abschluss des Universitätskurses **Stressmanagement am Arbeitsplatz** in der Lage:

- Ursachen von Stress am Arbeitsplatz zu identifizieren
- Methoden anzuwenden, um Stress am Arbeitsplatz zu vermeiden
- Methoden anzuwenden, um Stress am Arbeitsplatz zu bewältigen
- Das eigene Handeln und Denken zu reflektieren und auf persönlicher Ebene sowie auf der Verhältnisebene Strategien einzusetzen, um Stress am Arbeitsplatz vorzubeugen bzw. dem Stress effektiv entgegenzuwirken.

### (3) Bedarf und Relevanz des Universitätskurses für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt

Zunehmende Arbeitsanforderungen führen dazu, dass immer mehr Mitarbeiter/innen und Führungskräfte Stress am Arbeitsplatz erleben. Aufgrund des erhöhten Arbeitsdrucks und der dadurch auftretenden Phänomene wie z.B. Burnout ist das Erlernen von Strategien im Umgang mit Stress eine individuell und ökonomisch notwendige Maßnahme am Arbeitsmarkt. Vor allem serviceorientierte Branchen wie der Gesundheits- und Sozialsektor sind von Stress betroffen.

Der Universitätskurs **Stressmanagement am Arbeitsplatz** ist ausdrücklich als angewandter Universitätskurs positioniert. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer werden mit für die Praxis relevanten und aktuellen Methoden des Stressmanagements vertraut gemacht. Zusätzlich bietet der Kurs den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, eine entsprechende Qualifikation zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz nachweisen zu können. Die Konzeption als E-Learning-Kurs ermöglicht zudem eine flexible Zeit- und Ressourceneinteilung.

### (4) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen

Der vorliegende Universitätskurs wendet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Gesundheits- und Sozialberufen

Für die Zulassung zum Universitätskurs **Stressmanagement am Arbeitsplatz** sind keine persönlichen Voraussetzungen erforderlich

## **(5) Höchstzahl an Studienplätzen**

In den Universitätskurs **Stressmanagement am Arbeitsplatz** können maximal 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgenommen werden. Die Zahl der Kursplätze ist somit beschränkt und wird nach pädagogisch-didaktischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten für jede neue Durchführung nach Rücksprache mit der wissenschaftlichen Leitung und der wirtschaftlichen Leitung des Universitätskurses festgelegt.

Übersteigt die Zahl der InteressentInnen diese Zahl, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemäß der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung gereiht.

## **§ 2 Allgemeine Bestimmungen**

### **(1) Zuteilung von ECTS-Anrechnungspunkten**

Es werden allen Leistungen ECTS-Anrechnungspunkte zugeteilt. Ein ECTS-Anrechnungspunkt entspricht 25 Echtstunden.

### **(2) Dauer und Gliederung des Universitätskurses**

Der Universitätskurs **Stressmanagement am Arbeitsplatz** mit einem Arbeitsaufwand von 20 ECTS-Anrechnungspunkten, kann, da er berufsbegleitend ist, während maximal 2 Semestern absolviert werden. Er enthält ein Modul.

<b>Modul</b>	<b>PF/GWF</b>	<b>ECTS</b>
Modul A: Stressmanagement am Arbeitsplatz	PF	20
<b>SUMME</b>		<b>20</b>

PF = Pflichtfach

### **(3) Zertifikat**

Nach erfolgreichem Abschluss des Universitätskurses **Stressmanagement am Arbeitsplatz** (siehe § 5) erhalten die Absolventinnen und Absolventen ein Universitätszertifikat der Karl-Franzens-Universität Graz.

### **(4) Lehrveranstaltungstypen**

Der Universitätskurs wird in Form von Vorlesungen angeboten.

## § 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses

### (1) Modul und Lehrveranstaltungen

Der zweisemestrige Universitätskurs umfasst einen Arbeitsaufwand (Workload) von insgesamt 20 ECTS-Anrechnungspunkten. Die Prüfungsfächer sind im Folgenden mit Titel, Lehrveranstaltungstyp (LV-Typ), ECTS-Anrechnungspunkten (ECTS), Kontaktstunden E-Learning (KStd. E-Learning) und der empfohlenen Semesterzuordnung (empf. Sem.) genannt. In der Spalte Pflichtfach (PF) bzw. gebundenes Wahlfach (GWF) ist gekennzeichnet, ob es sich um ein Pflicht- oder ein gebundenes Wahlfach handelt. Alle Lehrveranstaltungen sind Pflichtveranstaltungen. Die Modulbeschreibung befindet sich in Anhang I.

	Modultitel/Prüfungsfach	LV-Typ	PF/GWF	ECTS	KStd. E-Learning	empf. Sem.
<b>Modul A</b>	<b>Stressmanagement am Arbeitsplatz</b>		<b>PF</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
A.1	Personenorientiertes Stressmanagement	VO	PF	10	2	1
A.2	Verhältnisorientiertes Stressmanagement	VO	PF	10	2	1

### (2) Abschlussarbeit

Die Abschlussarbeit besteht aus zwei Portfolios (=Sammlung von Aufgaben) welche im Wege des E-Learnings selbständig zu absolvieren sind.

Das erste Portfolio setzt sich aus den Aufgaben zusammen, die im Rahmen von 8 Lerneinheiten des Moduls A.1 „Personenzentriertes Stressmanagement“ zu schreiben sind.

Das zweite Portfolio enthält die Aufgaben, die im Rahmen der 7 Lerneinheiten des Moduls A.2 „Verhältnisorientierten Stressmanagement“ zu verfassen waren. Um den Kurs positiv abzuschließen, muss das erste Portfolio am Ende des ersten Semesters und das zweite Portfolio entweder ebenfalls am Ende des ersten oder spätestens im zweiten Semesters eingereicht werden, je nachdem, ob der Kurs aufgrund der persönlichen Zeiteinteilung des jeweiligen Teilnehmers/der jeweiligen Teilnehmerin innerhalb eines Semesters oder zwei Semestern absolviert wird.

## § 4 Lehr- und Lernformen

### (1) Unterrichtssprache

Der Universitätskurs wird in deutscher Sprache abgehalten, wobei englischsprachige Sequenzen vorgesehen sind.

### (2) Zeitliche Durchführungsbestimmungen

Der Universitätskurs ist berufsbegleitend organisiert. Die Zeiteinteilung kann frei gewählt werden, da es sich um einen E-Learning Kurs handelt. Spätestens 2 Semester nach der Anmeldung zum Universitätskurs ist dieser abzuschließen.

### (3) Lehr- und Lernmethoden

Das Modul wird in Form von Fernstudieneinheiten nach dem Konzept des E-Learnings angeboten. Der Kurs bietet Lehr- und Lernmethoden für verschiedene Lerntypen an. Der Kurszugang erfolgt über

die Lernplattform Moodle. Dort finden registrierte Teilnehmer/innen speziell für den Kurs entwickelte Lernziele, Lerninhalte und Hintergrundmaterialien vor. Die Lerneinheiten können zeit- und ortsunabhängig absolviert und nach Belieben wiederholt werden. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird durch ein interaktives online Diskussionsforum ermöglicht. Weiter bieten die wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen wöchentlich Skype-Begleitungen an.

## **§ 5 Prüfungsordnung**

### **(1) Lehrveranstaltungsprüfungen**

Die Lehrveranstaltungsteilnahme (Teil 1 „Personenzentriertes Stressmanagement“ und Teil 2 „Verhältnisorientiertes Stressmanagement“) wird mit „bestanden/nicht bestanden“ beurteilt. Die Lehrveranstaltungsteilnahme wird positiv beurteilt, wenn im jeweiligen Portfolio die jeweils erforderlichen Aufgaben absolviert wurden und hierbei durch die jeweiligen Lehrenden/ die Leiterin/den Leiter der jeweiligen Lehrveranstaltung zu erkennen ist, dass Kenntnisse und Fertigkeiten in Bezug auf das Erkennen, Vorbeugen und Bewältigen von Stress am Arbeitsplatz auf individueller Ebene bzw. auf der Verhältnisebene vorhanden sind und adäquat reflektiert wurden. Die entsprechenden Beurteilungen stellt die Leiterin/der Leiter der jeweiligen Lehrveranstaltung aus.

### **(2) Abschlussprüfung**

In diesem E-Learning-Kurs ist eine schriftliche Prüfung vorgesehen. Grundlage der Beurteilung ist die aus 2 Portfolios bestehende und sämtliche Aufgaben beinhaltende Abschlussarbeit.

### **(3) Wiederholung von Aufgaben/Prüfungen**

Die Studierenden sind berechtigt, negativ beurteilte Portfolios/Prüfungen dreimal zu wiederholen. Weitere Regelungen zur Wiederholung von Prüfungen sind in § 38 Satzungsteil Studienrechtliche Bestimmungen geregelt.

### **(4) Gesamtbeurteilung**

Die Gesamtbeurteilung hat „bestanden“ zu lauten, wenn alle Lehrveranstaltungen sowie alle Aufgaben der beiden Portfolios positiv beurteilt wurden, anderenfalls hat sie „nicht bestanden“ zu lauten.

## **§ 6 Kosten des Universitätskurses**

Die Kosten des Universitätskurses setzen sich aus den Aufwendungen für die Lehrenden und den sonstigen Aufwendungen für Leitung, Organisation etc. zusammen. Diese Gelder werden aus dem Kursbeitrag aufgebracht. Falls diese nicht in entsprechender Höhe zur Verfügung stehen, kann der Universitätskurs nicht stattfinden. Der Kursbeitrag schließt nur die Kosten für die Lehrveranstaltungen ein, nicht hingegen sonstige Kosten, die für Fachliteratur, Recherchen im Zuge der Lehrveranstaltungen oder die Teilnahme an Exkursionen anfallen. Diese sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst zu tragen.

Die wirtschaftliche Leitung des Universitätskurses behält sich eine Änderung des Universitätskursbeitrages aufgrund sinkender oder steigender Teilnehmerinnen- und Teilnehmerzahlen vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Universitätskurses haben nur den

Universitätskursbeitrag und nicht auch den Studienbeitrag zu entrichten, sofern sie ausschließlich zum Universitätskurs zugelassen sind.

## **§ 7 Organisation**

Es ist eine wissenschaftliche Leitung zu bestellen, die von einer Universitätsprofessorin/einem Universitätsprofessor oder einer habilitierten Universitätslehrerin/einem habilitierten Universitätslehrer wahrzunehmen ist. Die wirtschaftliche und organisatorische Leitung wird von UNI for LIFE wahrgenommen.

## **§ 8 In-Kraft-Treten**

Dieser Lehrplan tritt mit Ablauf des Tages seiner Verlautbarung im Mitteilungsblatt in Kraft.

## Anhang I: Modulbeschreibungen

<b>Modul A</b>	<b>Stressmanagement am Arbeitsplatz</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	<b>20</b>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personenorientiertes Stressmanagement</li> <li>• Verhältnisorientiertes Stressmanagement</li> <li>• Abschlussarbeit</li> </ul>
<b>Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)</b>	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein allgemeines Verständnis von Stress zu haben</li> <li>• Methoden zur Stressvermeidung anzuwenden</li> <li>• mit Stress umgehen zu können</li> <li>• eigenes Denken zu reflektieren und ggf. zu ändern</li> <li>• Konstruktive Rückmeldung zu geben</li> <li>• mit herausforderndem Verhalten umzugehen</li> <li>• Entspannungsübungen zu kennen und anzuwenden</li> <li>• den Zusammenhang von Organisation und Stress zu erkennen</li> <li>• Zu Wissen welche Bedeutung Soziale Kompetenzen, Zuhören und Durchsetzungskraft haben</li> <li>• Zu wissen, welche Bedeutung Führung und Motivation haben</li> <li>• Stress durch Veränderungsprozesse zu bewältigen</li> <li>• Zu wissen, welche Organisatorischen Verfahrensweisen es gibt</li> <li>• Risiko am Arbeitsplatz richtig zu bewerten</li> <li>• Arbeitsplätze ergonomisch zu gestalten</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	<p>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden anführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MITA (Multiple Intelligence Teaching Approach)</li> <li>• Problemorientiertes Lernen</li> <li>• Online Vorlesungsfolien (Moodle)</li> <li>• Interaktives online Diskussionsforum</li> <li>• Wöchentliches Tutorial über Skype</li> <li>• Praxisreflexion</li> <li>• Zusätzliche Lernmaterialien</li> <li>• Literaturliste</li> </ul>
<b>Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme</b>	Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Ein Mal pro Kursdurchführung. Da es sich um einen E-Learning Kurs handelt, stehen den TeilnehmerInnen sämtliche Lerneinheiten für zwei Semester zur Verfügung.

## Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern

Semester	Lehrveranstaltungstitel	ECTS
<b>1</b>		<b>20</b>
[A.1]	Personenorientiertes Stressmanagement	10
[A.2]	Verhältnisorientiertes Stressmanagement	10

Der Studiendirektor:  
Polaschek