

Liste anrechenbarer HOC-Kurse für das Zertifikat Gesundheitskompetenz Advanced SS2022

Kurstitel	Seminartyp	HoC-S	Anrechnung für Zertifikat GK (A)
Selbst- und Zeitmanagement	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Selbstmanagement und Motivation mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Stress- und Zeitmanagement für Studierende (gilt für MPK)	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Stressbewältigung - Gelassen und selbstbewusst durch die Studienzeit (gilt für MPK)	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Stressmanagement	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Kompaktkurs	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Mindful Minutes für Studierende	Seminar (S)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Strategien gegen das Aufschieben im Studium	Seminar (S)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Motivation verstehen und motivationale Kompetenz entwickeln	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Emotionsregulation in Prüfungssituationen und in der Lernphase für Studierende mit Prüfungsängsten	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Gut ist genug - Wege aus der Perfektionismusfalle	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Lebe Balance - ein AOK- Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit (gilt für MPK)	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Selbstmanagement, Lern- & Arbeitstechniken	Tagesworkshop (TW)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Achtsamkeitstag (digital)	Tagesworkshop (TW)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Die eigene Resilienz stärken - Wege zu mehr Gelassenheit auch in stressigen Zeiten	Block (B)	SP1	Stressmanagement und Entspannung
Stimmtraining	Tagesworkshop (TW)	SP2	Gesundes Führen
Lebendige Körpersprache	Tagesworkshop (TW)	SP2	Gesundes Führen
Du kannst Recht haben oder glücklich sein... Wertschätzende Kommunikation	Tagesworkshop (TW)	SP2	Gesundes Führen
Achtsame Effizienz - gut arbeiten im Team	Seminar (S)	SP3	Gesundes Führen
Persönlichkeitsentwicklung mit Future Skills	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Stärken und Potenziale entdecken und entfalten	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Wie funktioniert eigentlich... Krisenbewältigung?	Block (B)	SP5	Gesundes Führen
Beruf oder Berufung? Karriere mit Herz!	Block (B)	SP5	Gesundes Führen
Finde DEINEN Weg! Ein Berufungcoaching	Block (B)	SP5	Gesundes Führen

Konfliktmanagement: Professioneller Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen im Team	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Selbstführungskompetenz: Herausforderungen auf dem Weg zu den eigenen Zielen meistern	Block (B)	SP5	Gesundes Führen
In Führung gehen - Achtsam den Wandel gestalten	Exkursion (EXK)	SP5	Gesundes Führen
Die Kraft des Loslassens - Wie du dir emotionale Freiräume schaffst	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Die Kraft der Absichtslosigkeit: intuitives Bogenschießen	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Wie dein Körper mit dir kommuniziert: Eine Einführung	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Resilient am Studienende - Wie du gestärkt in die Arbeitswelt startest	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Mein Führungskonzept: sinnzentriert und werteorientiert	Block (B)	SP5	Gesundes Führen
Studienende und jetzt? Mit Design Thinking Ideen für die Zukunft entwickeln	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Aber bitte authentisch: Sich selbst und andere führen	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen
Flow erleben	Tagesworkshop (TW)	SP5	Gesundes Führen