

Zertifizierung

Um das Zertifikat »**Gesund leben, studieren und arbeiten**« zu erhalten, müssen alle Module absolviert werden. Es ist jedoch auch möglich, einzelne Veranstaltungen aus dem Programm zu besuchen. In dem Fall entfällt die Anmeldung.

Das Gesamtzertifikat wird ausgestellt, sobald Sie:

- **alle Module** absolviert,
- die **Portfolio** Aufgaben bearbeitet
- und an einem **Abschlussworkshop** aktiv teilgenommen haben.

Das Zertifikat kann Ihnen neben der persönlichen Weiterentwicklung im Themenfeld Gesundheit auch im universitären, sowie beruflichen Bereich Vorteile verschaffen.

Das Gesamtzertifikat entspricht einem Umfang von **12 ECTS-Punkten** und kann z. B. für den **Bereich fächerübergreifende Schlüsselkompetenzen im 2-Fächer-Bachelor** angerechnet werden.

Anmeldung

Ist Ihr Interesse an dem Gesundheitszertifikat geweckt? Dann melden Sie sich gleich bei der Koordinationsstelle Professionalisierungsbereich an: **kopro@uos.de**

Bitte geben Sie **immer den Studiengang sowie das Fachsemester** an. Nach Bestätigung der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Die Anmeldung für die Workshops läuft über Stud.IP.

Nähere Informationen zum Gesundheitszertifikat und zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage:

www.uni-osnabrueck.de/studium/im_studium/professionalisierung/gesundheitszertifikat.html

Kontakt

Universität Osnabrück
Koordinationsstelle Professionalisierungsbereich
Tel.: +49 541 969 4103

Nina Faust, M.A.
Neuer Graben 27, Raum 19/310
49074 Osnabrück
E-Mail: kopro@uos.de



Zertifikatsprogramm »Gesund leben, studieren und arbeiten«



Impressum

Herausgeber Der Präsident der Universität Osnabrück
Redaktion Nina Faust
Fotos fotolia (Titelfoto); Wayhome Studio, Sebasnoo, Blazej Lyjak/stock.adobe.com
Gestaltung Stabsstelle Kommunikation und Marketing
Stand März 2019

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner



Zertifikatsprogramm

»Gesund leben, studieren und arbeiten«

Das modular aufgebaute fächerübergreifende Zertifikatsprogramm zum Thema »Gesund leben, studieren und arbeiten« der Koordinationsstelle Professionalisierungsbereich bietet interessierten Studierenden aller Studiengänge an der Universität die Möglichkeit, sich mit zentralen gesundheitsrelevanten Themen praktisch und theoretisch auseinanderzusetzen.

In den Themenfeldern **Gesundheit in Studium und Beruf, Ernährung, Umgang mit Belastungen und Sport und Bewegung** besuchen Sie Workshops, die Sie für den Erhalt des Zertifikats nutzen können.



Das interdisziplinär angelegte Programm bietet so ein vielfältiges kompetenzorientiertes Angebot im Themenfeld **Gesundheit**, welches individuelle, berufliche sowie gesellschaftliche Dimensionen reflexiv und handlungsorientiert thematisiert.

Aufbau und Struktur

1. Grundlagenmodul

Ziel des Grundlagenmoduls ist die Einführung in die Struktur sowie die abschließende Reflexion des gesamten Programms.

Teil 1: **Einführungsveranstaltung**

Teil 2: **Abschlussworkshop**

2. Wahlpflichtmodul

Im Wahlpflichtmodul können Sie sich aus einem Angebot von thematischen Workshops ganz individuell Ihre Schwerpunkte auswählen. So haben Sie die Möglichkeit, sich innerhalb des Zertifikats ganz konkret mit Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen, die Sie interessieren.

Das Wahlpflichtmodul besteht aus mindestens einer Veranstaltung aus dem Bereich Gesundheit in Studium und Beruf, insgesamt vier weiteren Veranstaltungen aus zwei anderen Bereichen und einer frei wählbaren Veranstaltung.

1. Bereich **Gesundheit in Studium und Beruf**
2. Bereich **Ernährung**
3. Bereich **Umgang mit Belastungen**
4. Bereich **Sport und Bewegung**

Beispiele für Workshops sind:

- Stressmanagement – Entspannt und gelassen durchs Semester
- Gesunde (Selbst-) Führung und Persönlichkeitsentwicklung in Studium und Beruf
- Sportgerechte Ernährung



3. Portfolio

Neben dem Besuch der Veranstaltungen im Grundlagen- und Wahlpflichtmodul werden Sie kurze Reflexionsaufgaben in einem **Onlinelearnportfolio** in Stud.IP bearbeiten. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Erfahrungen aus den einzelnen Veranstaltungen zu reflektieren.

Nach Ihrer Anmeldung für das Programm werden Sie in die entsprechende Veranstaltung eingetragen.

