



## Veranstaltungs- und Prüfungsmerkblatt Frühjahrssemester 2025

### 8,225: Personal Development: Self-reflection und Well-being A

ECTS-Credits: 4

#### Überblick Prüfung/en

(Verbindliche Vorgaben siehe unten)

dezentral - Schriftliche Arbeit, Digital, Einzelarbeit Individualnote (70%)

Prüfungszeitpunkt: Vorlesungszeit

dezentral - Schriftliche Arbeit, Digital, Peer Review (30%)

Prüfungszeitpunkt: Vorlesungszeit

#### Zugeordnete Veranstaltung/en

Stundenplan -- Sprache -- Dozent

[8,225,1.00 Personal Development: Self-reflection und Well-being A](#) -- Deutsch -- [Jasinenko Anna](#)

#### Veranstaltungs-Informationen

#### Veranstaltungs-Vorbedingungen

Es gibt keine spezifischen Vorbedingungen. Sicherlich ist es hilfreich, wenn die Studierenden Offenheit und Neugierde mitbringen sowie ein gutes Mass an Selbstreflexion.

#### Lern-Ziele

Sich selbst besser kennenlernen

- Sich der eigenen Persönlichkeit, Stärken, und Ziele bewusst(er) werden
- (Selbst-)Reflexionskompetenz weiterentwickeln

Energie und Wohlbefinden

- Selbstmanagementkompetenz: Kennenlernen und Experimentieren von praktischen Tools, um das eigene Wohlbefinden zu stärken und zu verbessern (z.B. Ernährung, Bewegung, Meditation)
- Energie- und Stressmanagement erlernen

Beziehung zu anderen

- Gesprächstechniken und Coachingkompetenzen weiterentwickeln (z.B. Peer-Coaching, aktives Zuhören, wertschätzendes Feedback geben und nehmen)
- Unterstützung eines vertrauensvollen, wertschätzenden und empathischen Miteinanders (MGM Community stärken)

#### Veranstaltungs-Inhalt

Übergeordnetes Ziel des Kurses steht die persönliche Weiterentwicklung eines achtsamen und reflektierten Umgangs mit sich selbst und anderen. Dieses Ziel steht in klarer Abgrenzung zur Leistungsmaximierung auf Kosten der Gesundheit oder der Selbstoptimierung auf Kosten der Selbstakzeptanz.



Die Studierenden werden im Laufe des Kurses verschiedene theoretische Ansätze und praktische Techniken kennenlernen und ausprobieren, um die Beziehung zu sich selbst und anderen zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Die Studierenden setzen sich zu Beginn des zweisemestrigen Kurses persönliche Entwicklungsziele, die sie dann individuell und begleitet von den Impulsen des Kurses und der Peer-Coachings verfolgen.

## Veranstaltungs-Struktur und Lehr-/Lerndesign

Der Kurs erstreckt sich über zwei Semester. Er wird aus Präsenzphasen, Selbststudium, Peer-Learning und Gastvorträgen bestehen.

## Veranstaltungs-Literatur

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

## Veranstaltungs-Zusatzinformationen

Der Kurs wird am Ende der zwei Semester mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet.

## Prüfungs-Informationen

### Prüfungs-Teilleistung/en

#### 1. Prüfungs-Teilleistung (1/2)

##### Prüfungsmodalitäten

Prüfungstyp	Schriftliche Arbeit
Verantwortung für Organisation	dezentral
Prüfungsform	Schriftliche Arbeit
Prüfungsart	Digital
Prüfungszeitpunkt	Vorlesungszeit
Prüfungsdurchführung	Asynchron
Prüfungsort	On Campus
Benotungsform	Einzelarbeit Individualnote
Gewichtung	70%
Dauer	--

##### Prüfungs-Sprachen

Fragesprache: Deutsch  
Antwortsprache: Deutsch

##### Bemerkungen

Bewertung: "bestanden" oder "nicht bestanden"

##### Hilfsmittel-Regelung

Freie Hilfsmittelregelung

Die Hilfsmittel sind durch die Studierenden grundsätzlich frei wählbar. Allfällige Einschränkungen werden im Hilfsmittelzusatz durch die zuständigen Dozierenden definiert.

##### Hilfsmittel-Zusatz

--

---

#### 2. Prüfungs-Teilleistung (2/2)



## Prüfungsmodalitäten

Prüfungstyp	Schriftliche Arbeit
Verantwortung für Organisation	dezentral
Prüfungsform	Schriftliche Arbeit
Prüfungsart	Digital
Prüfungszeitpunkt	Vorlesungszeit
Prüfungsdurchführung	Asynchron
Prüfungsort	On Campus
Benotungsform	Peer Review
Gewichtung	30%
Dauer	--

## Prüfungs-Sprachen

Fragesprache: Deutsch  
Antwortsprache: Deutsch

## Bemerkungen

Bewertung: "bestanden" oder "nicht bestanden"

## Hilfsmittel-Regelung

Freie Hilfsmittelregelung

Die Hilfsmittel sind durch die Studierenden grundsätzlich frei wählbar. Allfällige Einschränkungen werden im Hilfsmittelzusatz durch die zuständigen Dozierenden definiert.

## Hilfsmittel-Zusatz

--

---

## Prüfungs-Inhalt

In den schriftlichen Arbeiten geht es darum, die eigene Zielsetzung zu beschreiben und den Prozess zu reflektieren (70% der Benotung). Zusätzlich soll durch schriftliches Peer-Feedback die Zielentwicklung der Mitstudierenden unterstützt werden (30%).

## Prüfungs-Literatur

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.



## Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie, dass nur dieses Merkblatt, sowie der bei Biddingstart veröffentlichte Prüfungsplan verbindlich sind und anderen Informationen, wie Angaben auf StudyNet (Canvas), auf Internetseiten der Dozierenden und Angaben in den Vorlesungen etc. vorgehen.

Allfällige Verweise und Verlinkungen zu Inhalten von Dritten innerhalb des Merkblatts haben lediglich ergänzenden, informativen Charakter und liegen ausserhalb des Verantwortungsbereichs der Universität St.Gallen.

Unterlagen und Materialien sind für zentrale Prüfungen nur dann prüfungsrelevant, wenn sie bis spätestens Ende der Vorlesungszeit (KW 21) vorliegen. Bei zentral organisierten Mid-Term Prüfungen sind die Unterlagen und Materialien bis zur KW 13 (Montag, 24. März 2025) prüfungsrelevant.

Verbindlichkeit der Merkblätter:

- Veranstaltungsinformationen sowie Prüfungszeitpunkt (zentral/dezentral organisiert) und Prüfungsform: ab Biddingstart in der KW 04 (Donnerstag, 23. Januar 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für dezentral organisierte Prüfungen: in der KW 12 (Montag, 17. März 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für zentral organisierte Mid-Term Prüfungen: in der KW 14 (Montag, 31. März 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für zentral organisierte Prüfungen: zwei Wochen vor Ende der Prüfungsabmeldephase in der KW 15 (Montag, 07. April 2025).