

<b>Modul</b>	<b>Disruption Days – Personal Resilience</b>
<b>Studiengang</b>	Master of Science in Preneurship for Regenerative Food Systems (PREFS)
<b>ETCS-Credits</b>	2
<b>Arbeitsaufwand</b>	60h: Kontaktstudium 24h (40%), Selbststudium (begleitet) 36h (60%)
<b>Modulleitung</b>	Name Maya Ladner Email maya.ladner@zhaw.ch
<b>Dozierende</b>	Maya Ladner, Tanja Hänsli Diverse Dozierende der ZHAW Externe Dozierende und Expert*innen
<b>Eingangskompetenzen</b>	Die Studierenden sind in der Lage: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unternehmensformen und -strukturen zu beschreiben, Kernprozesses zu erklären und die Verbindung zu einem Business Plans herleiten zu können.</li> <li>• Ihre Stärken und Schwächen im Kontext von unternehmerischen Rollenbildern (Intra-, Entre-, Commonpreneur*in) zu reflektieren und sich notwendige Komplementärkompetenzen bewusst zu machen.</li> </ul>
<b>Ausgangs-kompetenzen</b>	Die Studierenden sind in der Lage: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden zur bewussten Entscheidungsfällung für einen achtsamen Umgang mit der eigenen Energie und der von anderen anzuwenden und kommunizieren.</li> <li>• Methoden für den Umgang mit Veränderung, Unsicherheit und Komplexität anzuwenden.</li> <li>• Herausfordernden Situationen (wie Stress, Überwältigung, Angst etc.) zu erkennen, ihre Gefühle und Verhaltensmuster zu kommunizieren und mit geeigneten Methoden einen Umgang zu erlernen.</li> <li>• Die erlernten Methoden auch in der Zusammenarbeit in Teams anzuwenden und zu vermitteln.</li> <li>• Kritik und Feedback anzunehmen, zu reflektieren und zielführend umsetzen zu können. Kritik konstruktiv zu formulieren, Gespräche und Diskussionen zielführend und bedürfnisgerecht zu gestalten und umzusetzen.</li> <li>• Mit Fehlern und Scheitern so umzugehen, dass daraus neue Chancen und Erkenntnisse entstehen.</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	In diesem Modul erlernen die Studierenden Methoden um herausfordernden Situationen zu erkennen, damit umzugehen, die eigenen Ressourcen zu beurteilen und einzuteilen und mit Überwältigung, Stress und Unsicherheiten umzugehen. Weiter werden Methoden vermittelt, um Kritik konstruktiv zu geben und entgegenzunehmen, sowie mit Fehlern und Scheitern zielführend umzugehen.
<b>Lehr-/Lernmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskussionen</li> <li>• Meditation</li> <li>• Reflexion</li> <li>• Einzelarbeiten</li> <li>• Inputveranstaltungen</li> </ul>
<b>Leistungsnachweis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderation einer Gruppendiskussion oder Führung einer Gesprächssituation, inkl. Reflexion über den Verlauf.</li> <li>• Individuelle Reflexion zu den Modulzielen.</li> </ul>
<b>Unterrichtssprache</b>	Englisch