

Ergänzungsfach Psychologie

Einleitung

„Du bist ein Psycho!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon einmal gehört. Er drückt genau aus, was viele Leute unter dem Wort Psychologie verstehen. Sie denken nämlich bei Psychologie automatisch an „psychisch krank sein“. Die Psychologie beinhaltet aber bedeutend mehr! Sie beschäftigt sich nicht nur mit psychischen Störungen und Krankheiten, sondern sie hilft, sich z.B. im privaten und beruflichen Leben, in Beziehungen, als Chefs oder Untergebene besser zurecht zu finden.

Im Ergänzungsfach Psychologie können Sie die eigenen psychischen Fähigkeiten gezielt verbessern. Durch die Vermittlung theoretischer Konzepte und Modelle soll zunächst Ihr Verständnis für psychologische Zusammenhänge vergrößert werden. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung des vermittelten Wissens. Rollenspiele, Trainingsprogramme und die Anwendung im realen Umfeld sollen dazu führen, dass Sie kompetenter und erfolgreicher werden.

Lernbereiche und Inhalte

Lernbereich 1 *Sich besser kennen lernen*

- Stärken-/Schwächen-Profil
- Persönlichkeitsinventar
- Selbst-/Fremdbild
- Beziehungen/Beziehungsgestaltung

Lernbereich 2 *Soziale und persönliche Fähigkeiten verbessern*

- Erfolgreicher im Privat- und Berufsleben sein
- Human Potential Training (Trainingsprogramm, um mehr Leistung zu erbringen, an der ETH Zürich für Spitzensportler entwickelt)
- Trainingsprogramm Schnelllesen
- Konfliktlösungsstrategien

Lernbereich 3 *Besser kommunizieren lernen*

- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Partnerzentriertes Gespräch
- Teamwork: Vor- und Nachteile

Lernbereich 4 *Psychisches und physisches Wohlbefinden*

- Psychohygiene
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Betriebs- und Arbeitsklima
- Mobbing

Lernbereich 5 *Werbepsychologie/Marketing*

- Werbung allgemein
- Produktwerbung
- Wie kann ich mich persönlich besser „verkaufen“?

Lernbereich 6 *Entstehung und Therapie psychischer Störungen und Krankheiten*

- Psychische Störungen und Krankheiten im Ueberblick
- Wichtigste Therapieschulen und deren Ansätze