

Hochschule Bremen
City University of Applied Sciences



Info-Veranstaltung FlexModul Gesundheitskompetenz

Du hast Fragen zum FlexModul Gesundheitskompetenz? Bei dieser Info-Veranstaltung erhältst du Antworten!

Johanna Günther (Studentisches Gesundheitsmanagement in der Zentralen Studienberatung)

Agenda

- 1 Vorstellung FlexModul Gesundheitskompetenz
- 2 Basis-Workshop Gesundheitskompetenz und weitere Veranstaltungen
- 3 Offene Fragen

1. FlexModul Gesundheitskompetenz – Balance zwischen Studium und Gesundheit

FlexModule bei StudiumPlus (ZLL)




Startseite > Studieren > Im Studium > Ergänzende Angebote: StudiumPlus, makeMINT, Sprachen > StudiumPlus - Interdisziplinäre Angebote für Studierende > StudiumPlus - FlexModul

FlexModul & Flexis

FlexModul

Folgen Sie Ihren Interessen und erweitern Sie Ihren Horizont, indem Sie flexibel außerhalb Ihres Modulplans Seminare und Workshops (Flexis) von StudiumPlus belegen. Für ECTS-Punkte kombinieren Sie unsere Flexis zu einem FlexModul 3.0 oder 6.0.

[Zum Inhalt springen](#)



FlexModul - was ist das?

An fakultätsübergreifenden Seminaren und Workshops (sogenannten Flexis) teilnehmen und diese zu einem Modul kombinieren? Das geht bei StudiumPlus. Zusammen mit der Prüfungsleistung Portfolio ergibt die Kombination von Flexis ein FlexModul. Dieses lässt sich je nach Regularien Ihres Studiengangs als Wahlmodul anerkennen.



Aufbau des FlexModuls Gesundheitskompetenz



Die Flexis für ein FlexModul Gesundheitskompetenz 3.0 bestehen aus dem Basis-Flexi und den vier Gesundheitsbereichen.



Ziele des FlexModuls:

- Gesundheitskompetenz verstehen
- Einflussfaktoren /Dimensionen auf / von Gesundheit kennenlernen
- Eigene Gesundheit(skompetenz) einschätzen
- Gesundheitswissen aneignen
- Persönliche Belastungen und Ressourcen identifizieren

- **Balance zwischen Studium und Leben ausloten!**

Wozu ein FlexModul?

- alle Benefits, die links stehen ;-)
- ggf. Anrechnung von 3 ECTS-Punkten für euer Studium
- Für die Bewerbungsunterlagen:
Gesundheit betrifft jede/n und wird immer wichtiger
– auch im Berufskontext!

Ablauf:

1 Anmeldung:

Wenn du dich entschieden hast mit dem FlexModul Gesundheitskompetenz zu starten, meldest du dich bei Johanna Günther vom Studentischen Gesundheitsmanagement an, damit wir dich im Verlauf unterstützen können. Wichtig: Diese Anmeldung verpflichtet dich nicht, das FlexModul auch abzuschließen.

2 Mit dem Portfolio vertraut machen:

Für den Erhalt von ECTS-Punkten erstellst du parallel ein Portfolio zu den von dir besuchten Flexis. Das Portfolio dient der Dokumentation und der Reflexion; du füllst es nach und nach aus. Deshalb ist es sinnvoll, dass du d am Anfang einen Überblick verschaffst.

In unserem Leitfaden zur Erstellung des Portfolios findest du alle wichtigen Informationen und Unterstützungsangebote. Für die Arbeit an deinem Portfolio nutzt du dieses Template.

3 Flexi(s) auswählen, teilnehmen und reflektieren:

Im Verlauf deines Studiums wählst du unterschiedliche Flexis aus und nimmst an ihnen teil. Nutze den Überblick über das FlexModul (siehe Grafik oben) um zu checken, aus welchen Bereichen du Flexis sammeln musst.

Du erhältst für jedes Flexi einen Teilnahmenachweis. Bitte lege dir einen Ordner an, in dem du diese Nachweise sammelst – du brauchst sie später, um sie gemeinsam mit deinem Portfolio als Prüfungsleistung einzureichen. Zusätzlich dokumentierst und reflektierst du deine Teilnahme zeitnah im Portfolio.

4 Alles geschafft? Dann einreichen:

Hast du alle Flexi-Bausteine zusammen und das Portfolio vollständig ausgefüllt? Dann sende es mit mit deinen Teilnahmenachweisen im Anhang an studienberatung@hs-bremen.de.

5 Dein beständenes FlexModul:

Wenn alle Nachweise erbracht wurden und das Portfolio vollständig bearbeitet wurde, bekommst du nach abgeschlossener Prüfung deiner Unterlagen deinen abschließenden Nachweis zum FlexModul Gesundheitskompetenz.



2. Basis-Workshop Gesundheitskompetenz und weitere Veranstaltungen

Basis-Workshop Gesundheitskompetenz

- Grundlage des FlexModul Gesundheitskompetenz
- muss nicht zu Beginn absolviert werden, aber irgendwann im Verlauf des FlexModuls
- nächster Termin: 17. Juni 14-18 Uhr
- wiederholt sich jedes Semester
- noch freie Plätze
- kann unabhängig vom FlexModul Gesundheitskompetenz besucht werden!

Für Studierende

17.
Juni

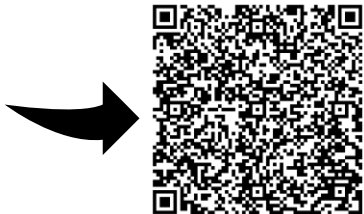
Gesundheitskompetenz für Studierende – Basis-Workshop

🕒 14:00 - 18:00 Uhr

📍 Campus Neustadt,
Langemarckstraße (L-
Gebäude)

Weitere Veranstaltungen im Rahmen des FlexModuls

- verschiedene Veranstaltungen in jedem der vier Gesundheitsbereiche
- Angebot wird stetig erweitert und verändert sich je nach Semesterangebot
- Die Veranstaltungen müssen nicht alle innerhalb eines Semesters besucht werden, sondern im Verlauf des gesamten Studiums



Mein Lernverhalten – Gesundes Lernen lernen

Stark durchs Studium: Stress verstehen und meistern (ab 5.5.2026)	+
KI als Ressource: Resilienz im digitalen Studium (ab 11.5.2026)	+
Nachhaltig gute Entscheidungen treffen (ab 3.6.2026)	+
Emotionale Intelligenz (ab 5.6.2026)	+
Study Smart! – Fokus und Energie im Studium gezielt steuern (am 23.06.2026)	+
Perfektionismus im Studium: zwischen Anspruch und Selbstfürsorge (ab 24.6.2026)	+

3. Noch Fragen?

Hochschule Bremen
City University of Applied Sciences



Vielen Dank!

Johanna Günther
Studentisches Gesundheitsmanagement (ZSB)
Neustadtswall 30
D-28199 Bremen
T +49 421 5905 2059
Johanna.guenther@hs-bremen.de