Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress

Stressmanagement & Burnout · Anbieter: IU Akademie IU Internationale Hochschule

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Self-Paced
Dauer	4 Monate in Vollzeit oder 8 Monate in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet alle 14 Tage
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	Zeugnis auf Hochschulniveau
Inklusive	Berufscoaching, Notebook / Tablet (geliehen)

Bildungsträger & Kontakt

IU Akademie IU Internationale Hochschule

Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt

Telefon: 030 22027283

E-Mail: weiterbildung@iu-akademie.de

Web: https://www.iu-akademie.de

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

In einer (Arbeits-)Welt, in der Stress und Hektik zum Alltag gehören, steigt die Bedeutung effektiver Präventionsstrategien gegen psychische Belastungen stetig. Auch Unternehmen erkennen immer mehr, wie wichtig das Wohlbefinden ihrer Angestellten ist. Mit Deiner Online-Weiterbildung Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress machst Du künftig den stressfreien Unterschied.

In Deiner Weiterbildung lernst Du, Stressfaktoren zu erkennen, zu bewältigen und präventive Maßnahmen einzuleiten. Dabei liegt der Fokus sowohl auf theoretischen Grundlagen als auch auf praktischen Anwendungen. Mit dem Wissen, das Du in Deiner Online-Weiterbildung Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress erworben hast, bist Du in der Lage, Menschen dabei zu helfen, besser mit Stress umzugehen und ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben zu führen. Während Deiner Weiterbildung beschäftigst Du Dich intensiv mit den Themen Gesundheitspsychologie, Stress und Coping, theoriebasierte Interventionen sowie Schlaf. Du lernst, wie Du Stress bewältigen und vermeiden kannst und wie Du Schlafgewohnheiten verbessern kannst, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus wirst Du in der Lage sein, Dein erworbenes Wissen in praktischen Projekten anzuwenden und so Deine Fähigkeiten in Stressmanagement und Entspannung zu vertiefen. Nach Deinem Abschluss verfügst Du über umfassende Fähigkeiten in der Stressprävention und -bewältigung, die Du sowohl in Deinem persönlichen Leben als auch in Deiner beruflichen Laufbahn erfolgreich einsetzen kannst. Mit Deiner Weiterbildung bei der IU Akademie legst Du den Grundstein für eine erfolgreiche Karriere als Psychologische:r Präventionsberater:in hinsichtlich Stress.

02 Lehrplan & Module

1. Gesundheitspsychologie: Stress und Coping

Der Kurs beinhaltet die zentralen Konzepte und Modelle zu Stress und Stressbewältigung. Die Themengebiete der biologischen Psychologie und Physiologie von Stress, individuelle Aspekte der Bewertung von belastenden Ereignissen/Bedingungen (u.a. chronischen) und die Erfassung von Stress werden behandelt. Daneben werden den Studierenden Kenntnisse zu Coping und Coping-Strategien, internen und externen Ressourcen und Ansatzpunkte für Coping-Interventionen vermittelt.
Kursinhalte
Stress: Einführung Definitionen: Stress, Stressoren, Stress-Bewertung
Reaktionsbezogene Konzepte
Situationsbezogene Konzepte
Interaktionistische Konzepte
Stress-Physiologie Sympathikus und Parasympathikus
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
Effekte von chronischem Stress
Wann werden Ereignisse stressreich? Der umgekehrt U-förmige Zusammenhang zwischen Stress und Leistung
Positive und negative Ereignisse
Kontrollierbarkeit und Bewertung
Die Erfassung von Stress Täglicher Stress
Belastende Lebensereignisse
Frühkindliche Traumatisierung
Stress im Laboratorium: psychophysiologischer Stress
Chronischer Stress Effekte von frühkindlichen traumatischen Ereignissen
Stress und Arbeit
Rollenkonflikte und Stress: Eltern und Arbeit
Coping: Persönlichkeit und Strategien Coping, Persönlichkeit und Resilienz
Interne Ressourcen
Problemorientiertes und emotionsorientiertes Coping
Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien
Coping und externe Ressourcen Sozioökonomischer Status
Formen sozialer Unterstützung
Soziale Unterstützung und Stress-Moderation
Gesundheitseffekte der Einsamkeit
Soziale Unterstützung fördern
Coping-Interventionen Entspannungsübungen und Achtsamkeit
Expressives Schreiben als effektive Intervention?
Einführung in Stressbewältigungsprogrammen
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

2. Gesundheit, Stress und Schlaf

Obwohl wir ein Drittel unseres Lebens schlafen, bleibt Schlaf eine große Unbekannte – und oft der erste Faktor, der bei einem vollen Tagesprogramm zu kurz kommt. Was aber sind die gesundheitlichen Effekte von solch einem Schlafentzug? Was passiert überhaupt im Schlaf, und warum werden manche Menschen erst sehr spät müde, während andere auch am Wochenende früh aufstehen? Und wieso ist Schlaf das erste Opfer bei erhöhtem Stress? Neben diesen Fragestellungen behandelt dieser Kurs sowohl häufige Schlafstörungen, wie Insomnie und Schlafapnoe, als auch behaviorale Störfaktoren des Schlafes. Letztendlich wird eine gesundheitspsychologische Perspektive auf Schlaf vermittelt, wobei Themen wie Früherkennung, Sensibilisierung und Schlafhygiene besprochen werden.
Kursinhalte
Schlaf-EEG und das Hypnogramm Polysomnographie: Die Erfassung von Schlaf und Schlafstadien
Schlafzyklen: Rapid Eye Movement (REM) und Nicht-REM-Schlaf
Schlaf und Hormonaktivitäten
Schlaf und Gedächtniskonsolidierung: die Rolle des Hippocampus
Schlafaufbau und -länge im Altersverlauf
Schlaf und die circadiane Rhythmik Der suprachiasmatische Nucleus und die innere Uhr,
24-Stunden-Rhythmen und Zeitgeber
Chronotyp: Lerche oder Eule?
Änderungen in der circadianen Rhythmik im Lebenslauf
Sozialer Jetlag: Soziales Leben für Lerchen und Frühaufstehen für Eulen
Effekte von Schlafentzug auf die Gesundheit Regulation und Funktionen des Schlafes
Körperliche Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
Kognitive Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
Emotionale Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
Die Einschränkung von Schlaf: ein gefährliches gesellschaftliches Experiment?
Stressrelevante Systeme im Schlaf Das autonome Nervensystem im Wachen, Nicht-REM- und REM-Schlaf
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
Immunsystem-Aktivität im Schlaf: Zytokine
Die Effekte des erhöhten Stresses auf die stressrelevanten Systeme: Hyperarousal und
Schlaffragmentierung
Insomnie Definition, Diagnose und komorbide Störungen
Biologie: Insomnie als Problem des Hyperarousals?
Psychologische Modelle zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der Insomnie
Schlafmedikation: Lösung oder Problem?
Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie
Schlafbezogene Atmungsstörungen Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe
Adipositas-Hypoventilations-Syndrom
Die Behandlung von Apnoe mit continuous positive airway pressure (CPAP)
Die gesundheitsfördernden Effekte von CPAP
Andere häufige Schlafstörungen Restless-Legs-Syndrom
Hypersomnolenzen und Narkolepsie
Störung in der circadianen Rhythmik
Albträume
Sonstige Parasomnien
Behaviorale Einflussfaktoren auf den Schlaf Koffein
Alkohol
Medikation
Schlaf aus einer gesundheitspsychologischen Perspektive Der Einsatz von ambulanten Geräten für die Früherkennung von Schlafstörungen
Schlaf fördern mit Schlafhygiene
Netflix oder Schlaf? Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Schlaf
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

3. Gesundheit und Prävention

Im Kurs geht es um Theorien und Methoden von Gesundheitsförderung und Prävention, ferner um Ansätze der Evaluation entsprechender Maßnahmen. Im Zentrum stehen Ansatzpunkte der primären, sekundären und tertiären Prävention der Entstehung, Entwicklung und Ausprägung häufiger Krankheitsbilder. Die Studierenden erwerben theoretische Kenntnisse über die Erkennung, Einschätzung und Bemessung von Gesundheitsrisiken und lernen die Grundlagen der Anwendung möglicher Präventionsinstrumente kennen. Zudem werden die Aufgaben präventionsrelevanter Institutionen des Gesundheitssystems behandelt.
Kursinhalte
Einführung in die Prävention und die Gesundheitsförderung Was verstehen wir unter Prävention und Gesundheitsförderung?
Theoretische Grundlagen von Ideen zu Gesundheitsförderung und Prävention
Relevanz Chronischer Krankheiten
Evaluation von Prävention und Gesundheitsförderung
Verantwortliche Institutionen in Deutschland
Prävention von Atemwegserkrankungen am Beispiel von COPD Aufbau und Funktion der Atmungsorgane Atemwegserkrankungen
COPD
Prävention von Atemwegserkrankungen
Prävention von Krebserkrankungen am Beispiel von Darmkrebs Grundlagen zu Krebserkrankungen Aufbau und Funktion des Magen-Darm-Trakts
Kolonkarzinom
Prävention des Kolonkarzinoms
Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen am Beispiel des metabolischen Syndroms Das Herz-Kreislaufsystem
Das metabolische Syndrom
Therapie des metabolischen Syndroms
Prävention des metabolischen Syndroms
Prävention von Hauterkrankungen am Beispiel des chronischen Handekzems Aufbau und Funktion der Haut
Das chronische Handekzem
Symptome und Therapie des chronischen Handekzems
Prävention des chronischen Handekzems
Prävention von Infektionskrankheiten am Beispiel von HIV und COVID-19 Grundlagen zu Infektionskrankheiten
HIV
Prävention von HIV
COVID-19
Prävention von COVID-19
Prävention von psychischen Erkrankungen am Beispiel Depression Grundlagen zu psychischen Erkrankungen
Ursachen und Symptome von Depressionen
Therapie von Depressionen
Prävention von Depressionen
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Klausur, 90 Minuten

4. Seminar: Aktuelle Themen der Gesundheitspsychologie

Im Rahmen des Seminars „Aktuelle Themen der Gesundheitspsychologie“ erstellen die Studierenden zu einem Fachthema eine Seminararbeit und präsentieren ihre Ergebnisse. Die Studierenden stellen so unter Beweis, dass sie in der Lage sind, sich selbstständig in ein Thema einzuarbeiten und die gewonnenen Erkenntnisse strukturiert zu dokumentieren und zu präsentieren.
Kursinhalte
Gesundheitspsychologie ist ein breites Fachgebiet, wo jedoch einige Themen im Vordergrund stehen. Das Seminar richtet sich auf die Aktualität dieser Themen, indem aktuelle Trends im Rahmen von einzeln ausgeschriebenen Ausarbeitungen aufgegriffen werden. Jeder Teilnehmer muss hierzu eine Seminararbeit erstellen. Mögliche Themen sind Gesundheitsverhalten und -überzeugungen, evidenz-basierte Medizin, gesundheitliche Risikokompetenz und gesundheitliche Aspekte aktueller technologischen Entwicklungen.
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Seminararbeit

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: Zeugnis auf Hochschulniveau

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Zulassungsvoraussetzung: gute Deutschkenntnisse auf B2-Niveau.

Die Weiterbildung ist auf dem inhaltlichen Niveau eines Bachelor Studiengangs. Eine Weiterbildung auf Bachelor-Niveau vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in einem bestimmten Fachbereich.

Technische Voraussetzungen

Laptop mit Internetzugang.

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Arbeitssuchende
- Fachkräfte

Mögliche Berufsbilder: Gesundheitscoach, Gesundheitsmanager, Gesundheitstrainer

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

IU Akademie IU Internationale Hochschule · Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt
030 22027283 · weiterbildung@iu-akademie.de · https://www.iu-akademie.de

Online ansehen