Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress - Masterclass

Gesundheitscoaching · 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	8 Monate in Vollzeit oder 16 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

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Deshalb bekommst Du in Deiner Weiterbildung Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress - Masterclass bei der IU Akademie alle notwendigen Werkzeuge an die Hand, um Gesundheit aktiv zu gestalten und Stressbewältigungsstrategien für Dich und Dein Umfeld zu entwickeln. Du erhältst fundiertes Wissen in den Bereichen Medizin für Nichtmediziner und Gesundheitspsychologie und lernst, dieses Wissen direkt in Deinem Alltag anzuwenden. So kannst Du nicht nur Deine eigene Resilienz stärken, sondern auch andere dabei unterstützen, mit Stress umzugehen.

In der Weiterbildung Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Stress - Masterclass lernst Du, wie Du Stress erkennen und bewältigen kannst. Du erhältst Einblicke in die Medizin für Nichtmediziner:innen und lernst die Grundlagen der Gesundheitspsychologie kennen. Im Fokus Deiner Weiterbildung steht das Thema Stress und Coping. Du lernst, wie Du Stresssituationen bewältigen und Deine Gesundheit schützen kannst. Darüber hinaus beschäftigst Du Dich mit theoriebasierten Interventionen und dem Zusammenhang zwischen Gesundheit, Stress und Schlaf. So bist Du bestens vorbereitet, um Menschen dabei zu helfen ihre Gesundheit zu verbessern.

02 Lehrplan & Module

1. Gesundheitspsychologie

Der Kurs introduziert die Definitionen und Konzepte des psychologischen Fachgebiets Gesundheitspsychologie, mit Gesundheitsverhalten und Gesundheitskognitionen als zentrale Themen und als Hauptteil unterschiedlicher gesundheitspsychologischer Theorien. Die Themengebiete kognitive verhaltenstherapeutische Techniken, gesundheitsförderndes und -beeinträchtigendes Verhalten (u.a. Ernährung, Bewegung und Sucht) sowie Risiken und Ressourcen von Gesundheitsverhalten (u.a. Persönlichkeit, Selbstregulation, soziale Unterstützung und Stress) werden behandelt. Daneben wird den Studierenden das Management der für Gesundheitspsychologen meist relevanten chronischen Erkrankungen vermittelt.
Kursinhalte
Was ist Gesundheit? Von Abwesenheit einer Erkrankung zu Wohlbefinden
Das biomedizinische Modell, das biopsychosoziale Modell und Salutogenese
Bedarf an Gesundheitspsychologie
Theorien und Modelle Health Belief Modell
Theory of Planned Behavior
Self Determination Theory
Transtheoretical Model of Behavior Change
Sonstige Modelle und Konzepte
Gesundheitsverhalten und Kognitive Verhaltenstherapie Klassische und operante Konditionierung
Verhaltenstherapie
Stimuluskontrolle
Entspannung
Selbst-Monitoring und -Regulation
Soziale Fähigkeiten
Gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten Alkohol
Rauchen
Fettleibigkeit
Sonstige gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen
Gesundheitsförderndes Verhalten Ernährung
Bewegung
Schlaf
Impfen
Sonstige gesundheitsfördernden Verhaltensweisen
Risiken und Ressourcen Genetische und Umgebungsfaktoren
Gender und Gesundheitsverhalten
Persönlichkeit und Gesundheitsverhalten
Soziale Unterstützung
Gesundheitsverhalten im Lebenslauf
Management von Krankheit Management chronischer Erkrankungen: allgemeine Themen
Herzkreislaufsystem und -Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes II)
Psychoneuroimmunologie und das Immunsystem (HIV, Arthritis, Diabetes I)
Psychosoziale Faktoren bei Krebs
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

2. Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen

Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über die Entwicklung und Anwendung von theoriebasierten Interventionen in der Gesundheitspsychologie. Im Mittelpunkt steht das Behaviour Change Wheel (BCW), ein integratives Modell zur Gestaltung von Interventionen, das auf den Arbeiten von Michie, Atkins und West (2014) basiert. Die Studierenden lernen, wie sie theoretische Grundlagen, praktische Werkzeuge und evidenzbasierte Ansätze nutzen können, um Gesundheitsverhaltensänderungen wirksam zu fördern und wie solche Maßnahmen implementiert und evaluiert werden können.
Kursinhalte
Einführung in theoriebasierte Interventionen Was sind theoriebasierte Interventionen?
Bedeutung von Verhaltensänderung in der Gesundheitspsychologie
Überblick über die Rolle von Theorien in der Verhaltensänderung
Einführung in das Behavior Change Wheel: Struktur und Grundprinzipien
Die Kernkomponenten des Behavior Change Wheel Überblick über die drei Ebenen des BCW
Das COM-B-Modell: Capability, Opportunity, Motivation
Interventionsfunktionen: Ansatzpunkte für Veränderungen
Policy Categories: Der Einfluss von politischen Rahmenbedingungen
Identifizierung von Interventionsinhalten Verhaltensänderungstechniken (Behavior Change Techniques, BCTs)
Unterschiedliche Ansatzpunkte zu Darreichungsformen von Interventionen
Fallstudie: Entwicklung einer Intervention zur Vorbeugung von Melioidose in Nordost-Thailand
Problemdefinition und Verhaltensdiagnose
Ableitung von Interventionsfunktionen und BCTs
Bestimmung von Inhalten und Umsetzungsoptionen
Evaluation von Verhaltensänderungsinterventionen und Zusammenführung von Evidenz Bestimmung des Inhalts der Intervention
Untersuchung der Funktionen, die Verhaltensänderungstechniken (BCTs) erfüllen
Theoretische Grundlagen der Interventionen bestimmen und Veränderungsprozesse verstehen
Bewertung der Umsetzungstreue
Rahmenkonzepte zur Verhaltensänderung evaluieren
Implementierungsforschung und Gesundheitsverhaltensänderung Grundlagen der Implementierungsforschung
Implementierung evidenzbasierter Interventionen zur Gesundheitsverhaltensänderung
Herausforderungen und Erfolgsfaktoren in der Implementierung evidenzbasierter Interventionen zur Gesundheitsverhaltensänderung
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fallstudie

3. Medizin für Nichtmediziner:innen I (Einführung)

Die Studierenden lernen die Entstehung, Entwicklung und Ausprägung der gegenwärtigen Medizin in Wissenschaft und Praxis im ambulanten, stationären und teilstationären Setting kennen. Dies leitet über zum Erwerb von übergreifendem und Detailwissen über Medizin im Blick auf die lokale Verortung von Diagnostik, Therapie und Rehabilitation. Die Studierenden erlangen zudem Wissen über die Ausbildung, Tätigkeit und Rahmenbedingungen von Berufsbildern in Medizin, Pflege, Therapie und entsprechenden Assistenzberufen. Sie eignen sich im Weiteren eine terminologische Grundkompetenz im Blick auf den Aufbau der medizinischen Fachsprache und deren Anwendung an. Dies mündet in exemplarischen Erkenntnissen über Fachrichtungen und ganzheitliche sowie spezialisierte Perspektiven.
Kursinhalte
Grundlagen der Medizin Krankheit, Gesundheit, Medizin und Pflege
Geschichte der medizinischen Heilbehandlung
Philosophie und Ethik der Medizin
Sektorale Medizin – ambulant, stationär, teilstationär
Medizin als Wissenschaft – Theorien und Prinzipien
Berufsbilder – Ausbildung, Tätigkeit, Berufsrecht Medizinische Berufe
Pflege- und therapeutische Berufe
Medizinische Assistenzberufe
Medizinnahe Berufe im zweiten Gesundheitsmarkt
Professionalisierung und Zukunft
Medizinische Terminologie Sprachen und Verwendung – Griechisch, Latein, Englisch
Wortstämme, Präfixe, Suffixe und Deklination
Ausgewählte Krankheiten nach Fachrichtungen
Körperregionen und -richtungen
Medizinische Verfahren in Praxis und Forschung
Medizinische Fachrichtungen – ganzheitlich Allgemeinmedizin
Geburtshilfe und Gynäkologie
Pädiatrie
Geriatrie/Gerontologie
Naturheilverfahren
Medizinische Fachrichtungen – spezialisiert Allgemeine und spezielle Chirurgie
Kardiologie
Gastroenterologie
Radiologie und Nuklearmedizin
Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

4. Biopsychologie: neurobiologische Grundlagen der Psychologie

In der Biopsychologie erlernen die Studierenden die anatomischen, physiologischen, pharmakologischen und biologischen Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens. Der Kurs „Neurobiologische Grundlagen der Psychologie“ fokussiert innerhalb diesen Themenbereiches die neuroanatomischen und neurophysiologischen Grundlagen des Nervensystems und der dazugehörigen Sinnesorgane. Das Konzept ist dabei so aufgebaut, dass es sich von der kleinsten molekularen Ebene chemischer Prozesse und der entsprechenden Physiologie, über zusammenhängende, neuroanatomische Strukturen bis hin zu einem gesamtevolutionären Konzept entwickelt.
Die Biologische Psychologie gehört damit zu den Grundlagenfächern der Psychologie, die die biopsychologischen Grundlagen für die Inhalte der Allgemeinen Psychologie vermittelt. Darüber hinaus stellt die Biologische Psychologie die neuroanatomischen und neurophysiologischen Grundlagen des Nervensystems und der Sinnesorgane zur Verfügung, die ein grundlegendes Verständnis psychologisch-psychiatrischer Erkrankungen der Klinischen Psychologie ermöglicht.
Kursinhalte
Einführung in die biologische Psychologie Einführung und Begriffsbestimmung
Teildisziplinen
Anwendungsbeispiel
Somatische Grundlagen Zellulärer Aufbau des Nervensystems
Neuroanatomie
Das vegetative Nervensystem
Das hormonelle System
Bewegung Muskulatur und Muskelkontraktion
Die motorische Einheit und elektromechanische Kopplung
Muskuläre Afferenzen
Grundlagen der Steuerung von Bewegung und Haltung
Steuerung der Motorik durch das Gehirn
Psychologische Modelle der Handlungssteuerung
Anwendungsbeispiel: Apraxien
Gene und Verhalten Grundlagen der Genetik und Genomik
Epigenetische Faktoren und ihre Folgen
Gene und psychische Vorgänge
Anwendungsbeispiel: Emergente Merkmale
Allgemeine Sinnesphysiologie Grundlagen der Sinnesphysiologie
Somatosensorik
Das visuelle System
Das auditive System
Der Gleichgewichtssinn
Chemische Sinne
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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, Gesundheitstrainer, Gesundheitsmanager

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