Gesundheitspsychologie

Gesundheitspsychologie · 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

Zu wenig Bewegung. Schlechte Ernährung. Spielsucht. Alkoholabhängigkeit. Depression. Diese und noch viel mehr Faktoren wirken sich häufig schnell auf die Arbeitsleistung aus. Aus diesem Grund achten immer mehr Unternehmen auf ein professionelles Gesundheitsmanagement. Mit Deiner Weiterbildung Gesundheitspsychologie sorgst Du für eine rundum gesunde Arbeitsatmosphäre. Vorkenntnisse sind dafür nicht nötig. Wenn Du jedoch bereits in einer HR-Abteilung, im Change Management oder betrieblichen Arbeitsschutz gearbeitet hast, ist das sicher von Vorteil.

In den kompakten, intensiven Kursen Gesundheitspsychologie erhältst Du wertvolles Wissen zur Gesundheitspsychologie, zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zur Betriebspsychologie. Du beschäftigst Dich mit individuellen verhaltenstherapeutischen Techniken und setzt Dich mit gesundheitsfördernden und -beeinträchtigenden Verhalten auseinander (u.a. Ernährung, Bewegung, Sucht). Zudem werden die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Organisationen betrachtet sowie Grenzen der Implementierung aufgezeigt. Als Gesundheitspsychologie kannst Du Diagnostikverfahren gezielt einsetzen, um erste Hinweise auf Depressionen oder Burn-Outs frühzeitig zu erkennen. Auch Techniken zur Stressbewältigung stehen auf Deinem Arbeitsplan.

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. Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der beständige Wandel der Arbeitswelt, Rationalisierungserfordernisse, organisatorische Veränderungen sowie steigende Arbeitsanforderungen verändern unsere Arbeitswelt und Erwartungen, die an die Beschäftigten gestellt werden. Lebenslanges Lernen ist längst ein Muss für alle Beteiligten. Parallel dazu werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer älter, Patchwork-Berufsbiografien häufiger. Diese Entwicklungen führen zur Überforderung von Beschäftigten und Führungskräften mit Folgen für die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen.
Dieser Kurs soll die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Organisationen beleuchten und Möglichkeiten und Grenzen der Implementierung aufzeigen.
Kursinhalte
Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement Ausgangslage: Demografischer Wandel
Ausgangslage: Wandel in der Arbeitswelt
Ausgangslage: Wandel im Gesundheitsbereich
Bedarf an und Gründe für BGM
BGF oder BGM?
Beteiligte und Nutznießer
Ziele des BGM
BGM-Prinzipien
Zentrale Handlungsfelder des BGM
Nachteile, Stolpersteine und Grenzen des BGM
Analysemethoden im BGM Allgemeines
Betriebliche Gesundheitsberichterstattung
Methoden zur Umsetzung des BGM Allgemeines
Betriebspolitische Voraussetzungen
Strukturelle Rahmenbedingungen
Durchührung der Kernprozesse
BGM als Mittel zur Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität Wozu Mitarbeiterbindung?
Komponenten der Mitarbeiterbindung
Berücksichtigung der Komponenten bei der Mitarbeiterbindung
Erfolgreiche Mitarbeiterbindungsstrategien
Konkrete Maßnahmen zur Mitarbeiterbindung
Mitarbeiterbindung und Kostenersparnis
Employer Branding – die Marke „Arbeitgeber“
Kosten-Nutzen-Anlaysen von BGM-Maßnahmen Lohnt sich BGM finanziell?
Kosten von Gesundheit
Kennzahlenentwicklung
Return on Investment (ROI)
Modell des integrierten Gesundheitsmanagements Was ist das Modell des integrierten Gesundheitsmanagements?
Praxisbezug
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

3. Betriebspsychologie

Betriebspsychologen beschäftigen sich mit einem breiten Handlungsfeld im betrieblichen Alltag. Überall dort, wo Menschen zusammenkommen, können Probleme und Belastungen für den Einzelnen und/oder den Betrieb entstehen. In diesem Kurs soll das breite Spannungs- und Handlungsfeld der Betriebspsychologie aufgezeigt werden. Die Studierenden erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten der betrieblichen Formen der Diagnostik, auf deren Basis Interventionen geplant und eingeführt werden können. Darüber hinaus werden auch spezielle Phänomene thematisiert, z. B. Diebstahl, Weitergabe von vertraulichen Informationen, Absentismus, Abwicklung von Privatangelegenheiten und sexueller Belästigung.
Aufgrund der Veränderungsdynamik in den Betrieben fühlen sich mehr und mehr Mitarbeiter heute stark belastet. Dies äußert sich in psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Angststörungen oder Depressionen, aber auch oft in einem Burn-out-Syndrom. Den Studierenden wird vermittelt, wie sich diese Erkrankungen erkennen lassen und im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements hierfür idealerweise präventiv Vorsorge getroffen werden kann.
Kursinhalte
Inhalte und Spannungsfeld der Betriebspsychologie Aufgaben und Handlungsfelder der Betriebspsychologie
Die Hawthorne-Experimente als bedeutsame betriebspsychologische Basisexperimente
Der Betrieb als Sozialgefüge
Das Betriebsklima
Diagnostik im Betrieb Ziele, Aufgaben und Möglichkeiten
Diagnostische Rahmenbedingungen
Datenquellen und Methoden
Standardisierte Instrumente
Unternehmensschädigendes Verhalten Modelle
Ausgewählte Phänomene unternehmensschädigenden Verhaltens
Analyse der Bedingungen und Maßnahmen
Vorgehen zur positiven Gestaltung der Rahmenbedingungen
Psychisch bedingte Erkrankungen und Belastungssituationen im betrieblichen Alltag Alkoholismus
Angst
Burnout und Depression
Suizid
Mobbing
Narzissmus
Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausgangslage und Eckpfeiler
Entwicklungen und Trends
Prävention und Resilienz
Konkrete Möglichkeiten der Unterstützung
Betriebliches Eingliederungsmanagement
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

4. 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

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: Gesundheitsmanager, Personalentwickler

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