Positive Psychologie und systemische Ansätze

Positive Psychologie · 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 Welt, die zunehmend von Stress, Schnelllebigkeit und hohen Anforderungen geprägt ist, steigt das Bedürfnis nach einem gesunden und glücklichen Arbeitsumfeld. Positive Psychologie und systemische Ansätze gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Du hast diesen Wandel erkannt und siehst darin eine Chance. Viele Unternehmen tun das ebenfalls und suchen nach Expert:innen wie Dich. Nach Deiner Online-Weiterbildung Positive Psychologie und systemische Ansätze bist Du genau diese Fachkraft. Mit Deiner Expertise stärkst Du die Resilienz von Individuen und Teams und machst das Wohlergehen zur treibenden Kraft im Unternehmen. Dein Wissen und Deine Fähigkeiten werden dringend benötigt, um die Arbeitswelt zukunftsfähig zu gestalten.

Du lernst, wie Du Einzelpersonen und Gruppen dabei hilfst, ihre persönlichen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen. Dabei stehen die neuesten Erkenntnisse aus der Sozialpsychologie, der systemischen Beratung und Coaching sowie der Positiven Psychologie im Mittelpunkt Deiner Weiterbildung. In Deiner Online-Weiterbildung Positive Psychologie und systemische Ansätze erlernst Du die Grundlagen der Sozialpsychologie und erfährst, wie soziale Interaktionen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Du erhältst Einblick in die Methoden der systemischen Beratung und Coaching und lernst, wie Du diese in verschiedenen Kontexten anwenden kannst. Abschließend lernst Du in einem Seminar die Methoden der Einzel- und Gruppenberatung kennen und erhältst einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Beratungsansätze. Nach Deinem Abschluss bist Du bestens vorbereitet, um Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen professionell zu beraten und zu unterstützen.

02 Lehrplan & Module

1. Positive Psychologie

Die Psychologie der Vergangenheit hat sich vor allem mit menschlichen Defiziten und der Heilung von psychischen Störungen beschäftigt. Mit der Erkenntnis, dass trotz eines steigenden Wohlstands die Zahl der unter Depression leidenden Menschen nicht ab-, sondern zugenommen hat, ist seit den 90er Jahren unter Federführung von Martin Seligman das Gebiet der positiven Psychologie entstanden: Hier liegt der Fokus nicht weiter auf den menschlichen Schwächen, sondern vielmehr auf der Förderung menschlicher Stärken, der Auseinandersetzung mit einem glücklichen Lebensstil und täglicher Achtsamkeit. Ausgehend davon, dass die Stärkung der positiven Aspekte beispielsweise durch positive Kommunikation nicht nur zu einem zufriedeneren Leben, sondern auch zu mehr Effizienz führt, werden Methoden der positiven Psychologie auch vermehrt in der Praxis angewendet. In diesem Kurs wird der Paradigmenwechsel von der traditionellen zur positiven Psychologie intensiv diskutiert und die Definition der relevanten Begrifflichkeiten vorgenommen. Des Weiteren werden Methoden der positiven Psychologie vorgestellt, deren Einsatz zu einer glücklicheren Lebens- und effizienteren Arbeitsweise führen kann. Abschließend werden konkrete Anwendungsbeispiele dargeboten und über die Definition von Lebensqualität allgemein kritisch diskutiert.
Kursinhalte
Einführung in die Positive Psychologie Entstehungsgeschichte und zentrale Konzepte
Konstrukte der Positiven Psychologie
Wesentliche Modelle und Theorien innerhalb der Positiven Psychologie
Annahmen und Ursachen für die Entstehung von Glück Rolle von materiellem Wohlstand
Einfluss von sozialer Ungleichheit und Medienkonsum
Bedeutung von Liebe, ästhetischer Wahrnehmung und Kindern
Positive Auswirkungen von Glück Einfluss auf die Gesundheit
Beziehung zwischen Glück und emotionaler Stimmung
Relevanz für Kreativität und Arbeitsleistung
Erfolgsfaktoren und Treiber für Glück Wert von sozialer Interaktion und Gemeinschaft
Bedeutung von Selbstverwirklichung und Engagement
Beziehung zwischen Glück, Sinnempfinden und Erfolgserlebnissen
Methoden zur Steigerung von Glück Einfluss von innerer Einstellung auf das Glücksempfinden
Interventionen zur Glückssteigerung
Lebensumstände: Fakten und Befunde
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Klausur, 90 Minuten

2. Sozialpsychologie

Vor dem Hintergrund, dass der soziale Austausch mit anderen den Alltag von Menschen im beruflichen und sozialen Umfeld bestimmt, stellt das Wissen um die grundlegenden Mechanismen, Prinzipien, Modellen und Theorien die Basis für jede Form von menschlicher Interaktion dar. Dies gewinnt insbesondere in Verbindung mit der aktuell zunehmenden Bedeutung von Konflikten im gesellschaftlichen und politischen Umfeld an Relevanz. Aber auch im Rahmen der stetig voranschreitenden Digitalisierung im Arbeitsumfeld gilt es, Arbeit in einem veränderten sozialen Miteinander neu zu organisieren.
Kursinhalte
Die Macht des Sozialen Gegenstand und Forschungsmethoden der Sozialpsychologie
Zentrale sozialpsychologische Experimente
Ausgewählte sozialpsychologische Konzepte Sozialer Einfluss und Affiliation
Beiläufiger sozialer Einfluss
Gruppe, Rolle und Status
Erkenntnisse zentraler sozialpsychologischer Studien
Minderheiteneinfluss
Kommunikation Kommunikation, Kommunikationsmodelle und -kanäle
Axiome der Kommunikation von Watzlawick
Kommunikationsstörungen und Kommunikationsregeln
Selbst- und Fremdbild
Konflikt, Aggression und Kooperation Soziale Dilemmas
Aggressives Verhalten und Aggression als soziales Problem
Die Psychologie des Bösen
Konfliktlösung durch Verhandeln als Mittel der Kooperation
Ausgewählte sozialpsychologische Theorien Attributionstheorie
Konsistenztheorie
Reaktanztheorie von Brehm
Die Equity-Theorie von Adams und Gerechtigkeit
Reaktanz
Das Selbst Selbsterkenntnis gewinnen
Das Selbst der mentalen Repräsentation
Die regulatorische Funktion des Selbst
Die motivationale Funktion des Selbst
Prosoziales Verhalten, Hilfeverhalten und Altruismus Unterlassene Hilfeleistung
Helfende Unterstützung
Hilfeverhalten im Alltag
Einstellungen Inhalt, Struktur und Zweck von Einstellungen
Einstellungsänderungen
Einstellungen und die Vorhersage von Verhalten
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

3. Systemische Beratung und Coaching

Beratung als eine der pädagogischen Kernhandlungsformen gewinnt im aktuellen Industriezeitalter in allen Anwendungsbereichen an Relevanz. Hervorzuheben sind systemische Beratungsansätze, die sich meist zu einer reinen Fachberatung abgrenzen und einen ganzheitliche Prozessberatungsansatz verfolgen, in dem der lernende und sich entwickelnde Mensch im Mittelpunkt steht. Der Kurs bietet einen ersten Überblick über systemische Beratung und systemisches Coaching angefangen bei theoretischen Grundlagen, über Anwendungsfelder bis hin zu Anforderungen an Berater.
Die Inhalte ermöglichen den Studierenden Beratung sowohl theoretisch zu verorten, als auch sich theoretische Konzepte anzueignen, die für eine systemische Beratungshaltung unerlässlich sind. Hierzu zählen unter anderem die Systemtheorie und der Konstruktivismus. Darüber hinaus werden Spannungsfelder und Grenzen thematisiert, die eine Abgrenzung des Beraters im praktischen Handeln ermöglichen sollen.
Des Weiteren beschäftigen sich die Studierenden mit der Unterscheidung zwischen Prozess- und Fachberatung, verschiedenen Beratungsformen und -settings, sowie möglichen Zielgruppen und Anwendungsfeldern. Somit findet eine erste Annäherung an das Berufsfeld des Beraters statt.
Das systemische Coaching als eine Spezialform der Beratung wird gesondert betrachtet, insbesondere die Rolle des Coaches, Anlässe und Themen sowie das Phasenmodell des Coachingablaufes. Darüber hinaus lernen die Studierenden erste Methoden und Interventionsformen, wie zum Beispiel systemische Fragetechniken, Hypothesenbildung oder Reframing kennen.
Abschließend erhalten die Studierenden die Gelegenheit sich mit den Anforderungen an Berater und Coaches auseinander zu setzen und haben somit die Gelegenheit diese bezogen auf ihre eigene Persönlichkeit zu spiegeln. Die Beschäftigung mit einer grundlegenden systemischen Haltung sowie dem Werteverständnis eines Coaches runden den Kurs ab.
Kursinhalte
Theoretische Grundlagen Beratung als pädagogische Handlungsform
Spannungsfelder pädagogischer Beratung
Personenzentrierte Systemtheorie
Kybernetik
Konstruktivismus
Theorie sozialer Systeme
Theorie autopoietischer Systeme
Systemische Beratung Beratungsformen und -settings in der Pädagogik
Zielgruppen
Prozessberatung versus Fachberatung
Grundannahmen
Systemisches Coaching Coaching als Spezialform der Beratung
Die Rolle des Coaches
Anlässe und Themen
Coaching-Phasen
Anwendungsfehler Grenzen von Beratung und Coaching
Kinder und Jugendliche
Erwachsene und Organisationskontext
Weitere Felder (Sport, Wissenschaft, private Kontexte etc.)
Grundlegende Methoden und Interventionen Gesprächstechniken
Aktives Zuhören
Systemisches Fragen
Hypothesenbildung
Reframing
Anforderungen an den Berater Fachwissen
Soziale Kompetenzen
Prozesskompetenzen
Haltung und Werte
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

4. Seminar: Methoden der Einzel- und Gruppenberatung

Im Rahmen des Seminars „Methoden der Einzel-und Gruppenberatung“ geht es zunächst um die Hinführung zum Thema Beraten als Kernaufgabe pädagogischen Handelns. Hier beleuchtet das Seminar Beratung in den unterschiedlichen Kontexten (psychologische Beratung, psychosoziale Beratung, Pädagogische Beratung, etc.) und vermittelt Grundlagen von Beratungstätigkeiten. Weiterführend wird der Unterschied zwischen Einzel- und Gruppenberatung erörtert. Hier lernen die Studierenden unterschiedliche Methoden, z.B. kollegiale Beratung, im Kontext von Einzel- und Gruppenberatung kennen. Abschließend lernen die Studierenden, die unterschiedlichen pädagogischen Felder, in denen Beratung passiert, kennen.
Kursinhalte
Das Seminar „Methoden der Einzel- und Gruppenberatung“ beleuchtet zunächst den Beratungsbegriff aus der Perspektive unterschiedlicher Disziplinen (psychologische Beratung, sozialpsychologische Beratung und pädagogische Beratung). Im nächsten Schritt unterscheidet das Seminar zwischen der Einzelberatung und der Gruppenberatung. Bei der Einzelberatung liegt der Schwerpunkt auf den Grundlagen der praktischen Ausführung von Beratung, sowie einer Abgrenzung zum Therapieren. Bei der Gruppenberatung liegt der Fokus auf der Definition „Gruppe“, die unterschiedlichen Sichtweisen auf eine Gruppe, sowie Gruppendynamik. Bei beiden Formen von Beratung werden unterschiedliche Methoden der Beratung vorgestellt, z.B. lösungsorientierte Beratung oder personenzentrierte Beratung. Abschließend beleuchtet das Seminar Beratung in den unterschiedlichen pädagogischen Settings (Schule, Sozialpädagogik, Sonderpädagogik, Erwachsenen- und Weiterbildung).
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: Coach, Business Coach, Resilienzcoach

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