# Psychologische Präventionsberatung - Burnout

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 Welt, die sich durch stetig wachsende Anforderungen und Stressfaktoren auszeichnet, steigt die Notwendigkeit effektiver Präventionsmaßnahmen gegen Burnout kontinuierlich. Du bist Dir dessen bewusst und triffst die richtige Wahl für Deine berufliche Zukunft. Mit Deiner Online-Weiterbildung Psychologische Präventionsberatung - Burnout an der IU Akademie kannst Du Dein Wissen in diesem Bereich vertiefen und Deine beruflichen Perspektiven erweitern.

In Deiner Weiterbildung Psychologische Präventionsberatung - Burnout lernst Du, wie Du Menschen dabei unterstützen kannst, gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln und gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten zu vermeiden. Du erhältst Einblicke in die Theorien und Modelle der Gesundheitspsychologie und lernst, wie Du diese in der Praxis anwendest. Du erlernst zudem Strategien zur Stressbewältigung und zur Prävention von Burnout. Du lernst, wie Du Unternehmen dabei unterstützen kannst, ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen und Burnout bei Mitarbeitenden vorzubeugen. Du erhältst das nötige Wissen, um Burnout-Präventionsprogramme zu konzipieren und umzusetzen. Nach Deinem Abschluss bist Du in der Lage, Menschen dabei zu unterstützen, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen und Burnout effektiv vorzubeugen. Mit Deinem neuen Wissen kannst Du einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserer Gesellschaft leisten.

## 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: 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

### 3. 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

### 4. Projekt: Burnout Prävention

Dieser Kurs baut auf gesundheitspsychologischem Wissen und praktischen Fähigkeiten bezüglich Stressbewältigung auf, und erweitert die Anwendung dieses Wissens und dieser Fähigkeiten auf ein für das betriebliche Gesundheitsmanagement zentrales Thema: die strukturelle Vorbeugung von Burnout in Unternehmen. Stressbewältigungstechniken sind auf individueller Ebene effektiv, aber Stressoren in der Arbeit sind oft strukturell (gesundheitsbeeinträchtigender Führungsstil oder Arbeitsatmosphäre, unrealistischer Leistungsdruck, wenig Kontrolle, Ausbleiben von Belohnungen) und dann bringt Entspannung und Meditation alleine wenig, außer dass das strukturelle Problem bei individuellen Mitarbeitern abgelagert wird. Wenn man in Unternehmen Burnout vorbeugen möchte, sollte man sich deswegen insbesondere auf die Führungskräfte richten. Aber wie sensibilisiert man Führungskräfte für Burnout? Was sagt man zu den gängigen Modellen (‚demand-control', ‚effort-reward'), dem Erkennen von Burnout bei sich und Mitarbeitern, der primären und sekundären Prävention, Work-Life-Balance und weit entwickelten Beschwerden? Was wenn Führungskräfte selber Burnout-gefährdet sind?
Studierenden erhalten umfangreiches Praxismaterial an die Hand, um Konzepte für ein konkretes Projekt zu erstellen und die praxisnah auszuarbeiten.
Die Ergebnisse werden in einer übergreifenden Projektpräsentation berichtet.
Kursinhalte
Dieser Kurs behandelt die Umsetzung und Verbreitung von Burnout-Präventionsmaßnahmen in Unternehmen. Der Hauptfokus liegt dabei auf der Sensibilisierung der Führungskräfte für Burnout, inklusive gängiger Modelle, struktureller Stressoren, Früherkennung und primärer und sekundärer Prävention. Das Spannungsfeld zwischen Individualisierung der Stressbewältigung und strukturellen Problemen der Organisation soll kritisch reflektiert werden.
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Projektpräsentation

## 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