Psychosoziale Beratung - Resilienz und Krisenintervention

Resilienztraining · 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	6 Monate in Vollzeit oder 12 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 Zeiten von Unsicherheit und Turbulenzen ist die menschliche Fähigkeit zur Resilienz entscheidend. Du weißt, dass diese belastbaren Individuen die Pfeiler jeder robusten Gesellschaft sind. Und ebenfalls haben viele Organisationen verstanden, dass Deine Expertise in Krisenintervention und Resilienz für sie unerlässlich ist. Mit Deiner Online-Weiterbildung Psychosoziale Beratung - Resilienz und Krisenintervention bietest Du Begleitung und Stärkung genau da, wo sie benötigt wird. Und Du machst Deine Kernkompetenzen zur treibenden Kraft in Institutionen, die ein Umfeld von Resilienz und Widerstandsfähigkeit schaffen möchten.

Mit Deiner Online-Weiterbildung Psychosoziale Beratung - Resilienz und Krisenintervention wirst Du zur Schlüsselperson in der Krisenbewältigung. Du erlernst wesentliche Techniken der Gesprächsführung und Kommunikation, um in schwierigen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Zudem vertiefst Du Dich in Coaching und Beratung sowie in den Strategien der Burnout-Prävention. Du wirst geschult, Konflikte sicher zu meistern und zu einer wertvollen Unterstützung für Menschen in herausfordernden Lebenslagen zu werden. Deine neu erworbene Expertise befähigt Dich, in jeder Situation Ruhe und Sicherheit zu vermitteln sowie einen positiven Einfluss in der Welt zu hinterlassen.

02 Lehrplan & Module

1. Gesprächsführung und Kommunikationstechniken

Gute Kommunikationsfähigkeiten sind der Schlüssel für beruflichen Erfolg. Um berufliche Ziele zu erreichen, muss man in Gesprächen überzeugen. Nur wer seine Gesprächspartner wirklich versteht und auch von ihnen verstanden wird, kommt schneller zu einem guten Ergebnis. Dafür ist es essentiell mit einer entsprechenden Vorbereitung besonders in schwierige Gespräche zu gehen sowie über einen Werkzeugkasten an verschiedenen Gesprächstechniken zu verfügen, um diese gezielt einsetzen zu können, damit konstruktive Kommunikation möglich wird. Dazu bedarf es neben bestimmter Mittel der Kommunikation auch besonderer Techniken und Methoden. Die Kenntnis und ein Verständnis der psychologisch-menschlichen Aspekte beim Einsatz von Kommunikationstechniken und in der Gesprächsführung stellen dabei eine wichtige Grundlage für das Gelingen von Gesprächen im wirtschaftspsychologischen Kontext dar. Der Kurs geht dabei auch auf schwierige und kritische Gesprächssituationen sowie auf die Kommunikation mit spezifischen Zielgruppen ein.
Die Studierenden lernen verschiedene Kommunikationsstile, Kommunikationstechniken sowie die Phasen der Gesprächsführung kennen, um sich gezielt auf Gespräche mit anderen Teammitgliedern sowie externen Partnern vorzubereiten und diese zu führen. Sie erfahren, wie Sie sich besser auf Ihre Gesprächspartner einstellen und entsprechend agieren können, um gute Ergebnisse für beide Seiten zu erreichen.
Kursinhalte
Formen der Kommunikation Wechselseitige Beeinflussung durch die Kommunikation
Verbale Kommunikation
Paraverbale Kommunikation
Nonverbale Kommunikation
Extraverbale Kommunikation
Intrapersonale vs. Interpersonale Kommunikation
Mittel der Kommunikation Kommunikationsstile
Rhetorik
Spezielle Formen der Kommunikation: Rapport, Pacing und Kalibrieren
Präsuppositionen und Submodalitäten
Techniken der Kommunikation Du- vs. Ich-Botschaften
Paraphrasieren
Fragetechniken und –methoden
Reframing
Chunking als Fragetechnik
Perspektivenwechsel
Kommunikation mit spezifischen Gruppen Kommunikation in der Organisation
Kommunikation mit Kollegen, Teammitgliedern und Vorgesetzten
Kommunikation mit Kunden
Kommunikation mit Dienstleistern
Kommunikation mit der Öffentlichkeit
Kommunikation mit Journalisten
Gesprächsführung Sach- und Beziehungsebene
Gesprächsziele und Gesprächshaltung
Argumentationsstrategie
Gesprächsplanung und -strukturierung
Gesprächsaufbau und -steuerung
Gesprächsanalyse
Besonderheiten der Gesprächsführung Beziehungsebene gestalten
Gesprächsfallen und Gesprächsstörungen
Kritische Gesprächssituationen erkennen und meistern
Regeln des Feedback
Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen Agieren in festgefahrenen Situationen
Umgang mit Widerständen
Persönliche Aspekte in Gesprächen
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fachpräsentation

2. Coaching und Beratung

Ziel des Kurses ist es, dass die Studierenden „Beratung“ und „Coaching“ als zwei voneinander getrennte Dienstleistungen begreifen und die unterschiedlichen Anlässe und Herangehensweisen verstehen. Sie wissen um die unterschiedlichen Rollen des Beraters und des Coaches und sind in der Lage, die jeweiligen Prozesse strukturiert in der Praxis umzusetzen. Der Kurs bietet die Möglichkeit die beiden Ansätze differenziert voneinander zu betrachten und die jeweiligen Prozessphasen voneinander abzugrenzen. Insbesondere im Rahmen des Coachings werden die Studierenden dazu befähigt, verschiedene Formen des Coachings zu unterscheiden. Es wird den Studierenden vermittelt, wann welche Coaching-Methode mit welchen Instrumenten zum Einsatz kommt. Anhand von ausgewählten Fragestellungen und kleinen Praxissequenzen sollen einzelne Interventionen angewendet und diskutiert werden. Dabei wird Bezug genommen auf aktuelle Themen in den Bereichen „Coaching“ und „Beratung“; diese werden vertiefend erläutert.
Kursinhalte
Beratung als System Aufgaben und Beratungsbereiche von Unternehmensberatungen
Vorteile und Nutzen von Unternehmensberatung
Rolle der Unternehmensberatung und des Unternehmensberaters
Fachberatung versus Prozessberatung
Systemgrenze zwischen Berater und Klient
Leistung und Technologien von Unternehmensberatungen
Beratungsprozess Vertragsfragen und Auftragsklärung
Analyse
Konzeption
Implementierung
Evaluation
Abschluss des Beratungsprozesses
Besonderheit: Emotionale Intelligenz im Beratungsprozess
Diagnoseverfahren im Rahmen der Beratung Konstruktinterview – Allgemein
Beobachtung
Kennzahlen
Von der Diagnose zum (Beratungs-)Konzept
Ausgewählte anlassbezogene Beratungsmethoden Stakeholderanalyse und Zieldefinition
Ideengenerierung
Informationserhebung
Unternehmensmodellierung
Situationsbewertung und Entscheidung
Coaching Abgrenzung: Beratung – Coaching" Therapie
Rolle des Coaches
Anlässe und Themen für Coaching
Wirkung von Coaching
Vorteile und Nutzen von Coaching
Coachingprozess Orientierung und Auftragsklärung
Diagnose, Ziele und Interventionsplanung
Lösung und Transfer
Evaluation
Business Coaching Definition und Abgrenzung: Business Coaching" systemis
persönlichkeitsorientiertes Coaching
Eigenschaften und Fertigkeiten eines Coaches
Prozessgestaltung und Ablauf Business Coaching
Methoden und ausgewählte Instrumente
Systemisches Coaching Besonderheiten und Eigenschaften systemischer Fragestellung
Prozessgestaltung und Ablauf systemisches Coaching
Methoden und ausgewählte Instrumente
Persönlichkeitsorientiertes Coaching Besonderheiten und Eigenschaften – Arbeit mit der Innenwelt des Klienten
Prozessgestaltung und Ablauf des persönlichkeitsorientierten Coachings
Ausgewählte Methoden und Instrumente

3. Krisenintervention

Eine Krise unterbricht die Routine des Alltags und erfordert Aufmerksamkeit. Es lassen sich politische, ökologische, wirtschaftliche Krisen, soziale und individuelle Krisen unterscheiden. Der Kurs behandelt das Thema aus der Perspektive des Individuums. Jeder Mensch erlebt und durchlebt im Lauf seines Lebens mehr oder weniger viele, mehr oder weniger schwere Krisen, also entscheidende Wendepunkte, die er bzw. sie als zeitlich begrenzte, akute Überforderungssituationen erlebt. Diese Überforderung kann durch äußere, aber auch innere belastende Ereignisse bedingt sein, also von den anderen Arten von Krise beeinflusst oder sogar ausgelöst werden.
Kursinhalte
Kritische Lebensereignisse und Individualkrisen Krise und Routine: Krise als Voraussetzung für die Gestaltung der Lebenspraxis
Lebenslauf und kritische Lebensereignisse
Stärkende Wirkung von kritischen Lebensereignissen
Entstehen und Merkmale einer Krise
Psychosoziale Krise, psychiatrische und medizinische Notfälle
Krisenmodelle, Formen und Auswirkungen von Krisen Psychodynamik, psychisches Erleben und Phasenmodell für Krisen
Krisen der Lebensveränderung und Entwicklungskrisen
Akute Traumen, posttraumatische Belastungsstörungen und Burnout
Auswirkungen von Krisen und die Folgen für Selbstregulation und Selbstführung
Resilienz und Bewältigung von Krisen Resilienz, Salutogenese und Kohärenzgefühl
Modelle des Bewältigens
Kognitiv-emotionale Bewältigungsstrategien Repetitives und komparatives Denken
Konstruktion von Kausalität und Sinn
Konsistenzsicherung und Verteidigung des Selbst
Günstige Ziele und Gefühle
Expressives Schreiben
Sozial-interaktive Bewältigungsstrategien Soziale Nähe und Anschluss
Soziale Unterstützung
Bewältigungsverhalten in Familie und Partnerschaft
Hilfe für andere
Soziales Umfeld als Bewältigungsressource
Personale Ressourcen und Risiken im Bewältigungsgeschehen Psychisches Kapital und körperliche Fitness
Religiosität und Spiritualität
Hoffnung und Optimismus
Affektivität und Humor
Widerstandskraft und Kontrollüberzeugungen
Selbstaufmerksamkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept
Prävention und Bewältigungsbegleitung durch Coaching Spannungssituation anerkennen und emotionale und kognitive Verunsicherung zulassen
Wahrnehmungsfähigkeit aktivieren und stärken, Perspektivwechsel anregen
Eigene Ressourcen wiederentdecken und neue Perspektiven und Zielsetzungen entwickeln
Teilziele umsetzen
Respekt und Wertschätzung geben – Verlauf und Bedeutung verinnerlichen
Psychosoziale und psychiatrische Krisenin terventionen Begriff und Voraussetzungen
Krisenintervention als Versorgungs- und Handlungsmodell
Notfallmanagement
Ablauf einer Krisensituation Beziehung aufbauen
Situation erfassen
Handlungsfähigkeit herstellen
Neuorientierung anstoßen und Abschluss
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fallstudie

4. Resilienz und Burnout-Prävention

Die Anforderungen an Management und Mitarbeiter im Wirtschafts- und Sozialkontext steigen infolge von Megatrends stetig an. Die Welt wird dynamischer, ist mit hohen Widersprüchlichkeiten verbunden und im steten Wandel. Es ist unbestritten, dass diese täglichen Arbeitsbelastungen einen erheblichen Einfluss auf unser körperliches wie seelisches Wohlbefinden haben und Stress auslösen können. Ein sehr hohes und über lange Zeit vorhandenes Stresslevel kann zu Burnout führen. Es ist daher notwendig über ein gutes Stressmanagement und eine ausgeprägte Resilienz zu verfügen. Auf diese Einzelkomponenten und ihr Zusammenwirken wird in diesem Kurs näher eingegangen.
Kursinhalte
Burnout Entwicklung von Burnout
Begriff Burnout-Syndrom und Abgrenzung
Symptomatologie
Diagnostik und Therapie
Ursachen und Risikofaktoren von Burnout Multikausale Einflussfaktoren
Umweltfaktoren
Persönlichkeitsfaktoren
Situationsfaktoren
Stresstheorien Begriff Stress
Stress als Notfallreaktion
Stressmodell nach Selye
Transaktionales Stressmodell
Job-Demand-Control-Modell
Stressprävention und -bewältigung Aufbau von Stresskompetenz durch Coaching
Instrumentelles Stressmanagement
Mentales Stressmanagement
Regeneratives Stressmanagement
Resilienz als psychische Widerstandskraft Individualkrisen – Definition, Ereignisse und Verlauf
Definition und Merkmale von Resilienz
Studien, historische Vorläufer und verwandte Konzepte
Risiko- und Schutzfaktoren
Resilienzmodelle
Förderung von Resilienz durch Coaching Resilienzcoaching und Instrumente
Psychologische Ansätze der Prävention und Intervention
Gesundheitsorientierte Ansätze der Prävention und Intervention
Umgang mit wichtigen Einflussfaktoren auf Stress und Resilienz Führung und Führungskraft
Arbeitsplatz und -umgebung
Demografische und soziokulturelle Einflussfaktoren
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

5. Schwierige Gespräche führen

Miteinander zu sprechen ist ein wesentliches Element des sozialen Lebens und Gespräche zu führen gehört zur Routine im täglichen Miteinander. Immer wieder jedoch werden Gespräche von denjenigen, die sie führen müssen, als „schwierig“ wahrgenommen werden etwa, weil es um unangenehme oder schmerzhafte Themen geht, weil die mit den Gesprächen verbundenen Ziele schwer zu erreichen sind oder weil vielleicht ein „innerer“ Konflikt das Gespräch erschwert.
Der Kurs stellt einige grundlegende Erklärungs- und Verfahrensmodelle vor, die helfen, zunächst Abstand zu gewinnen und die Schwierigkeit von Gesprächen als einen ersten Ansatzpunkt zur Bewältigung der damit verbundenen Herausforderungen zu begreifen. Die vorgestellten Ansätze liefern eine Vielzahl von Anregungen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von schwierigen Gesprächen. Beispiele aus dem beruflichen Kontext illustrieren jeweils die Anwendung.
Im Anschluss daran werden häufig als problematisch oder herausfordernd erlebte Gesprächsanlässe exemplarisch präsentiert und mögliche Herangehensweisen mit Hilfe der vorgestellten Modelle erläutert, um den mit den Gesprächen verbundenen Herausforderungen adäquat und damit erfolgreich zu begegnen.
Kursinhalte
Grundlagen zur konstruktiven Gesprächsführung Was macht Gespräche „schwierig“?
Die Realität als Konstruktion von Problem- und Lösungsgeweben
(Selbst-)Klärungen – Inneres Team, systemisches Fragen und Reframing
Vorbereitung, Gesprächsablauf und Nachbereitung
Innere Haltung und Gesprächsführung
Nicht-direktive Gesprächsführung nach Carl Rogers
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
Motivierende Gesprächsführung nach William R. Miller und Stephen Rollnick
Embodied Communication nach Maja Storch und Wolfgang Tschacher
Gespräche zur Klärung
Gespräche, um zur Mitwirkung zu bewegen
Gespräche, um Botschaften und Entscheidungen zu vermitteln
Gespräche, um Veränderungen zu initiieren
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fallstudie

6. Gesprächsführung und Umgang mit Konflikten

In Gesprächen treten Menschen miteinander in Kontakt, tauschen sich aus und gestalten ihre Beziehungen und damit auch ihre Möglichkeiten, gemeinsam zu lernen und sich mit anderen zu entwickeln bzw. eigene Ideen und Pläne zu verwirklichen. Dabei werden zwangsläufig unterschiedliche Aspekte der Sach- und Beziehungsebene miteinander verwoben.
Vor allem in professionell geführten Gesprächen wie im Coaching kommt es deshalb nicht nur darauf an, was die Beteiligten jeweils sagen und hören oder auch nicht sagen und nicht hören. Wichtig ist darüber hinaus die Art und Weise, wie sie das tun, in welchem Setting sie sich befinden und welche Gedanken, Gefühle und Absichten im Spiel sind. Von Bedeutung ist außerdem, welche Vermutungen sie über die Gedanken, Gefühle und Absichten der bzw. des jeweils anderen anstellen.
Der Kurs setzt sich mit unterschiedlichen kommunikativen Interventionen und Modellen im Kontext von Coaching auseinander. Zunächst geht es insbesondere um die Frage, wie Coaching-Gespräche möglichst im Hier und Jetzt und in dem Bewusstsein geführt werden können, dass vielfältige, willentlich eingesetzte und auch unwillkürlich ins Spiel kommende Faktoren von Bedeutung sind und das Gespräch in seinem Verlauf, seinen Möglichkeiten und in seinem Ergebnis beeinflussen oder sogar steuern können. Der Kurs liefert Anregungen, wie sich dieses Bewusstsein und davon ausgehend ein gegenseitiges Verständigen und Verstehen entwickeln lässt.
Der zweite Schwerpunkt des Kurses liegt darauf, wie Konflikte im Rahmen von Coaching konstruktiv gehandhabt bzw. wie Klienten beim Umgang mit ihren Konflikten adäquat unterstützt werden können. Hierbei ist es wichtig, weder die Konfliktpotenziale eskalieren zu lassen, noch zu sehr zu „harmonisieren“, um eine notwendige Klärung nicht zu unterbinden bzw. vorschnell abzubrechen und damit nicht einen möglichen Gewinn zu verhindern, den Konflikte bringen können.
Kursinhalte
Der Kurs zeigt anhand von Gesprächen zum Kontakt- und Beziehungsaufbau, zur Auftrags- und Zielklärung, zur Transfersicherung und Evaluation sowie zum Umgang mit Konflikten (in Fallbeispielen, Rollenspielen u.Ä.), wie Coaching-Gespräche auf eine für den Klienten und das Ziel günstige, förderliche Art geführt werden können. Die Studierenden werden angeleitet, diese Gespräche anhand einschlägiger Modelle zur Gesprächsführung und Konflikthandhabung zu analysieren und dabei Beobachtung und Interpretation voneinander zu trennen, Hypothesen bewusst zu treffen und zur Erweiterung von Handlungsoptionen im Coaching zu nutzen. Dabei lernen die Studierenden insbesondere auch, konstruktives Feedback zu geben und zu nehmen sowie kognitive Dissonanzen zu erkennen. Zudem machen sie sich mit unterschiedlichen Modellen für die Gesprächsführung, die Konfliktdeeskalation und -lösung sowie für die Entwicklung von Ambiguitätstoleranz vertraut. Damit erwerben sie die notwendigen Grundlagen, um auch für eigene Gespräche passende Modelle und Interventionsmöglichkeiten auszuwählen und der jeweiligen Aufgabe und Zielsetzung entsprechend anzupassen. Auf Basis dieser Kenntnisse entwickeln die Studierenden eigene Leitfäden zur Gestaltung von unterschiedlichen Gesprächssituationen im Coaching.
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fachpräsentation

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 Master Studiengangs. Eine Weiterbildung auf Master-Niveau ist anspruchsvoller als auf Bachelor-Niveau. Vorhandenes Grundlagenwissen im gewählten Fachbereich ist deshalb von Vorteil.

Technische Voraussetzungen

Laptop mit Internetzugang.

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Arbeitssuchende
- Fachkräfte

Mögliche Berufsbilder: Resilienzcoach, Coach, Lebensberater

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