Psychosoziale Beratung - Resilienz und Mediennutzung

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

Resilienz und geeignete Mediennutzung spielen in der heutigen, schnelllebigen Gesellschaft eine immer größere Rolle. Du hast Dich entschieden, auf diesen beiden wichtigen Gebieten aktiv zu werden. Auch Unternehmen und Organisationen sind zunehmend auf der Suche nach Fachleuten, die auf diese Themen spezialisiert sind. Damit brauchen sie in Zukunft Dich. Mit Deiner Online-Weiterbildung Psychosoziale Beratung - Resilienz und Mediennutzung kannst Du Menschen dabei unterstützen, ihre seelische Widerstandsfähigkeit zu stärken und einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu entwickeln.

In Deiner Online-Weiterbildung Psychosoziale Beratung - Resilienz und Mediennutzung lernst Du zu Beginn, wie Du durch effektive Kommunikation Verständnis und Vertrauen aufbauen kannst. Du erwirbst Kenntnisse in verschiedenen Kommunikationsformen und -techniken und lernst, wie Du schwierige Gesprächssituationen meistern kannst. Im Modul "Coaching und Beratung" erwirbst Du die Fähigkeiten, um als Berater:in oder Coach:in Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Du lernst die Unterschiede zwischen Beratung und Coaching kennen und wie Du diese in der Praxis umsetzen kannst. Im Modul "Krisenintervention" erwirbst Du die Fähigkeiten, um Menschen in Krisensituationen zu unterstützen und ihre Resilienz zu stärken. Du lernst verschiedene Arten von Krisen sowie Krisenmodellen kennen und erwirbst Strategien zur Prävention und Bewältigung von Krisen. Abschließend lernst Du, wie Du Stress bewältigen und Burnout vorbeugen kannst. Du erwirbst Kenntnisse über die Ursachen und Risikofaktoren von Burnout und lernst, wie Du durch Coaching die Resilienz fördern kannst. Mit Deiner Online-Weiterbildung bereitest Du Dich darauf vor, Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen und ihnen in Krisensituationen beratend zur Seite zu stehen.

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. Seminar: Strategien der Selbstführung

Selbstführung (Self-Leadership) ist die Fähigkeit einer Person, Kognitionen, Affekte sowie das eigene Verhalten mit Blick auf zu erreichende, selbstgewählte Ziele beeinflussen zu können. Diese Fähigkeit zur Selbstbeeinflussung erhöht unter anderem das motivationstheoretisch wichtige Autonomieerleben sowie den Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit. Insbesondere Führungskräfte schaffen es, durch diese Fähigkeit ihre eigene persönliche Effektivität zu erhöhen. Aber auch in agilen Kontexten gilt sie als herausragende Prämisse für selbstorganisiertes Handeln. Der Aufbau dieser Fähigkeit kann in Coachings professionell begleitet werden.
Die Fähigkeit zur Selbstführung und ihre Besonderheiten steht thematisch im Vordergrund der Seminararbeit. Ziel der Seminararbeit ist es, dass die Studierenden eine praxisrelevante Fragestellung zur autonomen Beeinflussung des eigenen Selbst bearbeiten und wissenschaftlich fundierte Strategien zur Selbstführung präsentieren.
Kursinhalte
Entwicklung von Self-Leadership unter besonderer Berücksichtigung der Persönlichkeit
Zusammenhänge zwischen Self-Leadership und „dunklen“ Persönlichkeitseigenschaften
Aufbau von Self-Leadership-Fähigkeiten zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
Zusammenhänge zwischen Self-Leadership und Mitarbeiterführung
Diese oder ähnliche Themen gilt es mit anerkannten Konzepten und Methoden des Coachings aufzubereiten und im Rahmen der Seminararbeit einen konzeptionellen Rahmen zu erarbeiten. Dabei nehmen und mit Forschungsliteratur zu untermauern. Die Bearbeitung erfolgt aus dem Blickwinkel des Coachs.
Fakten zum Modul: Niveau: Master · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Seminararbeit

6. Medien- und Kommunikationspsychologie

Medien und die mit ihnen verbundenen Technologien sind in der heutigen Informationsgesellschaft von zentraler Bedeutung für das Arbeits-, Konsum- und Freizeitverhalten von Menschen. Die gesellschaftliche Bedeutung von Medien vergrößert sich ständig und die technologische Entwicklung, insbesondere computerbasierter Medien schreitet kontinuierlich fort. Der Einfluss von Medien auf Menschen und die daraus resultierende Wirkung werden in dem Kurs näher betrachtet. Er vermittelt Wissen zum menschlichen Mediennutzungsverhalten.
Die Informationsaufnahme, die Medienwirkung und das daraus resultierende Verhalten werden dabei ebenso betrachtet wie unterschiedliche Medienkanäle und der Mediennutzung vorausgehende Handlungen sowie den sie begleitenden Kognitionen und Emotionen. Die Studierenden lernen Modelle der Medienwirksamkeit, der Mediensozialisation ebenso kennen, wie die Urteilsbildung von Menschen in Verbindung mit der Kommunikation von Medienbotschaften. Darüber hinaus setzt sich der Kurs mit psychologisch-gesellschaftlich wichtigen Themen wie z.B. dem Zusammenhang von Medien und Gewalt, Medien und Emotionen auseinander. Aber auch Mobilkommunikation und die Kommunikation in den sozialen Medien spielen eine wichtige Rolle.
Um ein fundiertes Verständnis für die Medienpsychologie aufzubauen ist es unerlässlich sich mit dem Bereich der Kommunikation an sich zu beschäftigen, da sie über Medien verbreitet wird und ihren zentralen Gegenstandsbereich bildet. Kommunikation ist alltäglich und verläuft bei allgemeiner Betrachtung scheinbar selbstverständlich. Meist hinterfragt man sie nicht. Erst bei Missverständnissen und bei Misserfolgen stellt sich die Frage, unter welchen Bedingungen sie abläuft und wie man sie verbessern kann. Es gibt keinen Bereich, in dem Verständigungsprozesse nicht erforderlich sind und sich die Anforderungen zur Gestaltung kommunikativer Prozesse rasch und kontinuierlich verändern. Daher bildet diesbezügliche Kompetenz die Grundlage für eine gelungene Kommunikation. Diese wird im Kurs vermittelt.
Der Kurs betrachtet darüber hinaus die verschiedenen Formen der zwischenmenschlichen Kommunikation mit den dazu zugehörigen Modellen und Theorien sowie den ihr zugrundeliegenden Ebenen und Strukturen. Er bezieht ausgewählte Konzepte der Kommunikation hinsichtlich ihrer Anwendung im wirtschaftspsychologischen Kontext an der Schnittstelle Mensch und Unternehmen mit ein. Studien und Anwendungsfälle finden dabei ebenso ihre Berücksichtigung.
Kursinhalte
Gegenstandsbereich der Kommunikationspsychologie Definition von Kommunikation
Anwendungsbereiche der Kommunikationspsychologie
Kommunikationsmodelle
Axiome der Kommunikation
Grundlagen der Kommunikationspsychologie Ebenen der Kommunikation
Wahrnehmungskanäle und Repräsentationssysteme
Wohlformulierte und gehirngerechte Ziele
Metamodell der Sprache
Besondere Konzepte der Kommunikation Gewaltfreie Kommunikation
Transaktionsanalyse
Das Nachrichtenquadrat – vier Seiten einer Nachricht (Schulz von Thun)
Limbic-Modell
Medienpsychologie Gegenstandsbereich der Medienpsychologie
Rolle der Kommunikation in den Medien
Psychologie der Medienkommunikation
Grundlagen der Medienpsychologie Mediennutzung und Medienrezeption
Medienkanäle und Medienwahl
Medienwirkung
Mediensozialisation
Kognitive Verarbeitung von Medienbotschaften Aufmerksamkeitsprozesse und kognitive Prozesse der Informationsaufnahme
Informationsverarbeitung
Soziale Kognition und Urteilsbildung
Kognitive Wirkung von Medien
Eintauchen in mediale Welten Psychologische Wirkung von Computerspielen
Psychologische Wirkung von virtuellen Welten
Psychologische Wirkung von mobiler Kommunikation

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