



Gesunde Arbeitswelt:

Stressmanagement und Resilienzcoaching

Der Weiterbildungskurs richtet sich an Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen und leistet einen Beitrag zur Stärkung der Belastbarkeit und Resilienz, um künftig besser mit Herausforderungen umgehen und Krisen meistern zu können.

INHALTE

- **Gesundheit in der Arbeitswelt**
- **Förderung von Gesundheitskompetenzen**
- **Ansätze und Strategien für mehr Resilienz**
- **Achtsamkeit: Krisen erkennen und bewältigen**
- **Gesundheitsförderung durch Stressmanagement**

Die Arbeitswelt hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der erwerbstätigen Bevölkerung. Am Arbeitsplatz und im Unternehmen entstehen gesundheitliche Belastungen, die die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit der Beschäftigten beeinflussen.

Wie der Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit zu verstehen ist und mit welchen Ansätzen die Gesundheit in der Arbeitswelt gefördert und die Widerstandskraft gestärkt werden kann, wird praxisnah vermittelt.

Dass die Achtsamkeit für Gesundheit und die Förderung von Gesundheitskompetenz dabei wesentlich ist, wird anhand verschiedener Übungen erfahren. Sie erwerben Handlungswissen für die Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, den Umgang mit Stresserleben und die Stärkung der individuellen Resilienz.

Kontakt & Anmeldung

Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Weiterbildendes Fernstudium
Postfach 10 01 31
33501 Bielefeld
Telefon: + 49 (0) 521 | 106 – 4374 / – 4375 / – 4376

fernstudium.gesundheitswissenschaften@uni-bielefeld.de

Weitere Informationen: <https://fag.uni-bielefeld.de>

Auf einen Blick

Kursdauer: 10.01.-09.03.2025

2 Monate online

Studienunterlagen:

Studienunterlagen und Vortragsfolien der DozentInnen

Lernorganisation:

Selbststudium, 1 Blockveranstaltung
am 10. und 11.01.2025 (Fr 15.00 - 18.30h
und Sa 9.00 – 16.00h)

Kursgebühr:

300,- €/Monat = insgesamt 600,- €

Ihre Vorteile

- Erwerb von **Kompetenzen** für die Anwendung in der Berufspraxis
- **Teilnahmebescheinigung** der Universität als Nachweis der erworbenen Qualifikation
- Zugang zur Bibliothek der Universität Bielefeld und **Zugriff auf aktuelle Fachliteratur und alle Datenbanken – online und vor Ort**
- **Anrechnung** des Kurses mit 3 Leistungspunkten (Credits) auf die Weiterbildungen Gesundheits- und Präventionsberatung, Gesundheits- und Personalmanagement