



Gesundheit in der 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

- Förderung von Gesundheitskompetenzen
- Strategien für mehr Resilienz
- Achtsamkeit: Krisen erkennen und bewältigen
- Ansätze zur Stärkung von Selbstmanagement
- 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 die Widerstandskraft und das eigene Selbstmanagement 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 und Gesundheitskompetenz.

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: 01.05.-31.06.2025
2 Monate online

Studienunterlagen:

Studienunterlagen und Vortragsfolien der DozentInnen

Lernorganisation:

Selbststudium, 2 Veranstaltungen:
am Sa, 24.05.25 von 9.00 – 16.00h und
am Sa, 14.06.25 von 9.00 – 12.00h

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



**UNIVERSITÄT
BIELEFELD**



Fakultät für
Gesundheitswissenschaften