

Stressmanagement

Studien- modul

1

Stressmanagement I – Multimodales Stressmanagement

- Entstehung von Stress
- Stressmodelle (u. a. Selye, Cannon, Lazarus)
- Ansatzpunkte/Strategien der Stressbewältigung und ihre Effektivität
- Rolle körperlicher Aktivität und Ernährung
- Entspannungstechniken
- Messung von Stress und Stressbewältigung
- Das Phänomen Burnout
- Stress in verschiedenen Altersstufen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Stress am Arbeitsplatz

2

Stressmanagement II – Palliativ-regeneratives Stressmanagement

- Theoretische Grundlagen, neurobiologische Einsatzbereiche und Praxis von Entspannungstechniken (u. a. PR, AT, Qigong, Feldenkrais)
- Aufbau/Durchführung von Trainingsprogrammen und Entspannungskursen
- Ideen für die Praxis
- Entspannung als Bestandteil eines Stresskompetenztrainings im Berufsalltag
- Muskuläre Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen
- Entspannung bei vegetativen Störungen und Herz-Kreislaufkrankungen

3

Stressmanagement III – Stressmanagement in unterschiedlichen Handlungsfeldern

- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements am Arbeitsplatz
- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements im Kindes-/Jugendalter
- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements im Alter
- Konzeption/Durchführung geeigneter Stressmanagementprogramme
- Evaluation von Stressmanagementprogrammen