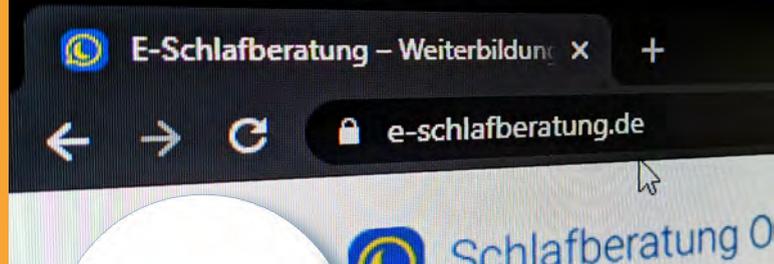




Weiterbildung Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen

Start Februar 2024



E-Learning Konzept

Die Weiterbildung findet in Form von E-Learning statt. Hierfür wechseln sich gemeinsame Online-Tage und selbstständige Online-Lern- und Arbeitsphasen ab. Das didaktische Konzept der Weiterbildung ist darauf ausgerichtet, Onlineberatung und die Möglichkeiten der Kombination verschiedener Settings und Kommunikationskanäle praktisch erfahrbar zu machen.

Während der Online-Lern- und Arbeitsphasen werden die Teilnehmenden von Dozentinnen und Dozenten durch den Einsatz unterschiedlicher Kommunikationstools begleitet. So erarbeiten Sie in Foren, Chat- und Mail-Kontakten sowie in Webinar-Sequenzen per Video unterschiedliche Arbeitsaufträge, die zum einen eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Kommunikationsverhalten ermöglichen und zum anderen anhand von Fallbeispielen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Beratungstätigkeit vermitteln.

Technische Voraussetzungen

Für die Online-Lern- und Arbeitsphasen benötigen Sie:

- Internetanschluss
- internetfähigen Rechner
- Webcam
- Headset

Herausgeber

Technische Hochschule Nürnberg
Fakultät Sozialwissenschaften
Institut für E-Beratung
Keßlerplatz 12
90489 Nürnberg
www.e-beratungsinstitut.de



www.facebook.com/schlafberatungonline

www.twitter.com/online_schlaf

www.instagram.com/schlafberatungonline

www.linkedin.com/company/schlafberatung-online



Die Weiterbildung auf einen Blick

Umfang

- **Gesamtumfang: 155 Unterrichtsstunden** (UE je 45 min.)
- 8 Fortbildungstage: 64 UE (je 45 min.)
Die Fortbildungstage finden innerhalb von ca. 6 Monaten an 4 Wochenenden (Fr/Sa) zwischen 9:00 Uhr und 16:30 Uhr ausschließlich online statt.
- Individuelle Online-Lern- und Arbeitsphasen: 86 UE (je 45 min.)

Zulassungsvoraussetzungen

- Hochschulabschluss in der Fachrichtung Medizin, Pädagogik, Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Psychologie, Sozialwissenschaften oder vergleichbaren Studiengängen oder Abschluss einer sozialpädagogischen Fachakademie sowie
- eine mindestens 2-jährige psychosoziale Beratungserfahrung

Kosten

- **1950 €** für alle 3 Module
- Modul 1 oder 2 können bei Nachweis einer entsprechenden Zusatzausbildung und einschlägigen Berufserfahrung anerkannt werden. Die Teilnahme an Modul 3 ist obligatorisch.

Abschluss

Weiterbildungszertifikat **Schlafberatung Online** der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Ortsunabhängig

Reine Onlineveranstaltung

Termine

und weitere Informationen finden Sie auf www.e-beratungsinstitut.de

Kontakt und Anmeldung

Institut für E-Beratung
Technische Hochschule Nürnberg
Tel.: 0911-5880-2580
E-Mail: info@e-schlafberatung.de



Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen

Weiterbildung für medizinisch
und sozialberuflich Tätige

unter der Schirmherrschaft der
Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung
und Schlafmedizin (DGSM)



in Kooperation mit
Klinikum Nürnberg
Wir sind für Sie da!





Weiterbildung Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen

Start Februar 2024



Warum Schlafberatung Online

Schlafstörungen betreffen, je nach Strenge der angelegten Kriterien, 10% bis 35% der Bevölkerung. Die Folgen reichen von Müdigkeit und Konzentrations-schwierigkeiten über Fehlzeiten in der Arbeit bis zu Unfällen oder der Entwick-lung schwererer psychischer Störungen. Bislang erreichen professionelle Beratungsangebote nur etwa 30% der Betroffenen. Um die Reichweite von Prävention und Beratung zu vergrößern, wurden in unserem Konzept die in gängigen Leitlinien empfohlenen Inhalte in ein Online-Setting übertragen. So können dank niedrigerer Hürden zur Teilnahme bislang unterversorgte Zielgruppen erreicht werden. Hinzu kommt, dass durch den Einsatz von standardisierten Inhalten für die Vermittlung allgemeiner Informationen zum Thema Schlaf, Schlafhygiene, Entspannung etc. (wie z. B. Textbausteinen oder Audio- und Video-Aufnahmen) eine Zeitersparnis von bis zu 50% seitens der Beratenden erzielt werden kann und so die zeitlichen Ressourcen noch mehr für den individuellen Aspekten der Schlafberatung gewidmet werden können.

Leitung



Prof. Dr. med. Knejinja Richter

Schlafmedizinerin, Somnologin (DGSM), Ärztliche Leitung der Schlafambulanz der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg, Professur an der TH Nürnberg und Privatdozentin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg

Prof. Dr. Robert Lehmann

Professur für Soziale Arbeit an der TH Nürnberg, Akademische Leitung des Instituts für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg



Themenübersicht

■ Modul 1: Schlaf (50 Stunden á 45 min.)

- Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation
- Die wichtigsten Schlafstörungen auf einen Blick
- Wie erkenne ich eine Schlafstörung?
- Schlafedukation: Das Vermitteln von Hintergrundwissen an Ratsuchende
- Entspannungstechniken
- Schichtarbeit und Schlaf
- Die wirksamsten Möglichkeiten der Verhaltensoptimierung zur Verbesserung der Schlafqualität
- Grenzen der Beratung, Erkennung komorbider Erkrankungen

■ Modul 2: Onlineberatung (47 Stunden á 45 min.)

- Onlinekommunikation: theoretische Grundzüge, Besonderheiten, Chancen und Grenzen, Unterschiede mündlicher und schriftlicher Kommunikation
- Onlineberatung: Textverstehen, bedarfsgerechter Medieneinsatz, verschiedene Onlineberatungsformen und ihre Besonderheiten (Mail-, Messenger-, Chat- und Videoberatung), Umgang mit Krisen
- Einsatz von Methoden und Techniken
- Organisatorische, technische und rechtliche Rahmenbedingungen

■ Modul 3: Übungs- & Rollenspielphase (58 Stunden á 45 min.)

- Simulation von Onlineberatungssituationen unter Berücksichtigung des individuellen Bedarfs der Kursteilnehmenden
- Erprobung eigener Interventionsmethoden und -techniken anhand konkreter Beratungssequenzen
- Reflexion von Beratungssequenzen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Prozessen in der Schlafberatung

Schirmherrschaft

Die **Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)** hat die Schirmherrschaft für die Weiterbildung Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen übernommen. Weitere Infos unter www.dgsm.de.

Für eine gelingende Onlineberatung

benötigen die Fachkräfte Kompetenzen, die im Rahmen dieser Weiterbildung vermittelt werden. Zunächst werden physiologische und psychologische Grundlagen von Schlaf und Schlafstörungen vermittelt. Anschließend werden die Teilnehmenden mit den wirksamsten Methoden zur Prävention und Linderung von Schlafstörungen vertraut gemacht. Die Teilnehmenden lernen die Besonderheiten von Onlinekommunikation kennen und setzen sich mit unterschiedlichen Tools der textgebundenen Onlineberatung und deren Einsatzmöglichkeiten intensiv auseinander. Ebenso werden die Möglichkeiten von nicht-textgebundenen Formaten, insbesondere der Videoberatung, dargestellt und erlebbar gemacht. Im Rahmen der Weiterbildung wird vermittelt, wie Onlineberatungsprozesse gestaltet und die systematische Verknüpfung von unterschiedlichen Kommunikationskanälen (Blended Counseling) gelingen kann. Die Teilnehmenden erfahren außerdem, auf welche rechtlichen, technischen und organisatorischen Rahmenbedingungen sie bei der Umsetzung eines Onlineberatungsangebotes achten müssen.

Die Weiterbildung Schlafberatung Online

ist die derzeit einzige Weiterbildung, die die Bereiche Schlaf- und Onlineberatung in dieser Form verknüpft. Für die Teilnehmenden bedeutet dies eine Erweiterung der eigenen beruflichen Kompetenzen und trägt als Qualifikationsnachweis zur Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven bei.