

Teil 1: Studienplan für das weiterbildende Studium Hochschulzertifikat Schlafberatung Online

1.1 Aufbau des Studiums: Studiengang, Module

Das weiterbildende Studium „Hochschulzertifikat Onlineberatung“ umfasst ein Semester und wird berufsbegleitend durchgeführt.

Inhaltlich gliedert sich das Studium in drei Module. Modul 1 umfasst zwei Teilmodule und wird vor Modul 2 absolviert. Modul 2 umfasst 2 Teilmodule und wird vor Modul 3 absolviert.

Modul 1: Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung

- 1.1 Einführung in die Weiterbildung Schlafberatung Online
- 1.2 Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung

Modul 2: Grundlagen, Methodik und Prozessgestaltung in der Onlineberatung

- 2.1 Grundlagen und Methodik verschiedener Beratungsformen
- 2.2 Prozessgestaltung

Modul 3: Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer 1.2

Modulübersicht

Modulname		Semester	Art der LV	SWS	Prüfung Art und Dauer (in Minuten)
1	Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung	1		3	
	1.1 Einführung in die Weiterbildung Schlafberatung Online	1	SU	0,33	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE 1) 2) 3)
	1.2 Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung	1	SU	2,66	
2	Grundlagen, Methodik und Prozessgestaltung in der Onlineberatung	1	SU	3	
	2.1 Grundlagen und Methodik verschiedener Beratungsformen	1	SU	2	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE 1) 2) 3)
	2.2 Prozessgestaltung	1	SU	2	
3	Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer	1	SU		StA mE/oE 1) 2) 3)
	Summe			10	

- 1) Anwesenheitspflicht mindestens 75%
- 2) bestehenserheblich
- 3) Bei den angegebenen Prüfungen handelt es sich um eine Teilprüfung im Sinne des § 32 Abs. 4 Satz 2, Abs. 5 ASPO. Die Regelungen des § 32 Abs. 4 Satz 2, Abs. 5 ASPO gelten ergänzend.

Abkürzungsverzeichnis

Dokumentation Praxisaufgaben	Dokumentation Praxisaufgaben: Teilnahme am Modul und verpflichtender Sitzungen mit Dozentinnen und Dozenten/E-Trainerinnen und E-Trainer/Mentorinnen und Mentoren, Beurteilungen durch diese sowie Bearbeitung von Praxisaufgaben und Dokumentation dieser
mE	Mit Erfolg
oE	Ohne Erfolg
mündlP	Mündliche Prüfung
LV	Lehrveranstaltung
StA	Studienarbeit
SU	Seminaristischer Unterricht
SWS	Semesterwochenstunden
,	und

Teil 2: Modulhandbuch

Einzelbeschreibungen der Module

1.1 Einführung in die Weiterbildung Schlafberatung Online	
	ECTS: 0,25 • 7,5 Workload (Kontaktzeit: 3,75; Selbststudium: 3,75) • SWS 0,33
Qualifikationsziele	Teilnehmende <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren eigene Vorannahmen zum Thema Schlaf • beobachten und reflektieren ihr eigenes Schlafverhaltens • lernen verschiedene Methoden zur Erfassung des Schlafverhaltens aus Klientenperspektive kennen
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Thema Schlaf und Schlafmythen • Selbsterfahrung des eigenen Schlafs über Führen eines Schlaftagebuchs und Ausfüllen weiterer schlafmedizinischer Diagnostiktools
Art und Anzahl der Angebote	SU Ü Ca. 1 p.a.
Lernformen	Lehrvortrag, Übung, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbststudium
Inhalt der Eigenleistung	Übung der praktischen Lehrinhalte, Zusammentragen und Reflexion des Gelernten, Gruppenarbeit
Art der Prüfung	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE

1.2 Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung	
	ECTS: 1,25 • 24 Workload (Kontaktzeit: 12; Selbststudium: 12) • SWS 2,66
Qualifikationsziele	<p>Teilnehmende</p> <ul style="list-style-type: none"> • können die verschiedenen Einflussfaktoren auf den menschlichen Schlaf benennen, erkennen gesunde Schlafmuster und können davon abweichende gesundheitsgefährdende Schlafmuster unterscheiden. • kennen die chronobiologischen Grundlagen der circadianen Regulation des Schlaf-Wachrhythmus. • können die Rolle von prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren bei der Entstehung von Schlafstörungen beschreiben. • können die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) beschreiben. • können die verschiedenen Instrumente der Schlafdiagnostik benennen und aus den Ergebnissen weitere Maßnahmen im Beratungsprozess ableiten. • kennen Maßnahmen zur Prävention von Schlafstörungen inklusive Schlafedukation. • können verschiedene Behandlungsansätze von Schlafstörungen (medikamentös, nicht medikamentös, apparativ) benennen und beschreiben. • können Entspannungstechniken, die sich für den Einsatz in einer Schlafberatung eignen, nennen und beschreiben. • kennen das Spektrum an medizinischen und schlafmedizinischen Experten und anderen Fachexperten.
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologie und Neurophysiologie des Schlafs • Chronobiologische Grundlagen des Schlafs • Überblick über die verschiedenen Formen von Schlafstörungen • Überblick über die Schlafmedizinische Diagnostik • Schlaftagebücher und andere Schlaf-Diagnostikinstrumente (selbst erproben, auswerten und Ergebnisse von Klienten bewerten können) • Prävention von Schlafstörungen • Schlafedukation • Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) • Entspannungstechniken • Planung von individuellen Schlafberatungsprozessen
Art und Anzahl der Angebote	SU Ü
	Ca. 1 p.a.
Lernformen	Lehrvortrag, Übung, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit. Selbststudium
Inhalt der Eigenleistung	Übung der praktischen Lehrinhalte, Zusammentragen und Reflexion des Gelernten, Gruppenarbeit
Art der Prüfung	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE

2.1 Grundlagen und Methodik verschiedener Beratungsformen		
	ECTS: 1,25 • 37,5 Workload (Kontaktzeit: 30; Selbststudium: 7,5) • SWS 2,66	
Qualifikationsziele	<p>Teilnehmende</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Aspekte der Mediatisierung kommunikativen Verhaltens und der Digitalisierung in unserer Gesellschaft beschreiben. • kennen die Möglichkeiten der Onlinekommunikation und sind in der Lage, virtuelle Zusammenarbeit zu gestalten. • kennen die Chancen und Grenzen der verschiedenen Felder und Formen der Onlineberatung und können beurteilen, welche Formen für ihre Beratungspraxis zielführend sind. • verstehen die Besonderheiten der Onlinesprache und können Abweichungen von der Standardsprache einordnen. • kennen Strukturierungshilfen der textgebundenen Beratung (z.B. Mailberatung) und können mit diesen Beratungsprozesse zielführend strukturieren. • kennen Formen und Einsatzmöglichkeiten der textgebundenen Beratung (z.B. Chatberatung) und können mit diesen Methoden Beratungsprozesse sinnvoll und zielführend strukturieren. • kennen Phänomene und Methoden der nicht-textgebundene Beratungsformen (z.B. Videoberatung) und können damit Beratungsgespräche zielführend strukturieren. 	
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Formen und Felder sowie Chancen und Grenzen der Onlineberatung • Reflektion von bekannten Beratungsansätzen, den dazugehörigen Fragetechniken und der möglichen Übertragbarkeit in das Onlineberatungssetting • Konkretes Handwerkzeug wie Strukturierungshilfen und Leitfäden zur Beantwortung von Beratungsanfragen • Praktische Übungen zur Ausbildung der professionellen Lese- und Schreibkompetenz • Auseinandersetzen mit spezifischen Besonderheiten und verschiedenen Formen der textgebundenen Onlineberatung (z.B. Mailberatung) • Praktische Übungen zur Erprobung des strukturierenden und moderierenden Vorgehens in textgebundenen Formaten (z.B. Chatberatung) • Kennenlernen von Methoden und Phänomenen der nicht-textgebundenen Beratung (z.B. Videoberatung) und praktisches Ausprobieren 	
Art und Anzahl der Angebote	SU Ü	Ca. 1 p.a.
Lernformen	Lehrvortrag, Übung, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit. Selbststudium	
Inhalt der Eigenleistung	Übung der praktischen Lehrinhalte, Zusammentragen und Reflexion des Gelernten, Gruppenarbeit	
Art der Prüfung	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE	

2.2 Prozessgestaltung	
	ECTS: 0,25 • 7,5 Workload (Kontaktzeit: 3,5; Selbststudium: 3,5) • SWS 0,33
Qualifikationsziele	<p>Teilnehmende</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Medien auf Grundlage ihrer Eigenschaften unterscheiden und Vorteile für individuelle Beratungssituationen ableiten. • können idealtypische Blended-Counseling-Prozesse beschreiben und den Einsatz verschiedener Medien begründen. • können Blended-Counseling-Prozesse auf Grundlage der Besonderheiten der verschiedenen Medien online strukturieren und zielführend organisieren. • können verschiedene Anfragetypen unterscheiden und entscheiden, mit welchen Medien sie zu welchem Zeitpunkt den Beratungsprozess adäquat gestalten. • können die eigene Beratungshaltung reflektieren. • können Datenschutz und rechtliche Rahmenbedingungen für den Blended-Counseling-Prozess benennen.
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Medien der Onlineberatung • Weiterentwicklung von Methoden- und Kommunikationskompetenzen zur Gestaltung eines kompletten Onlineberatungsprozesses • Auseinandersetzung und Reflektion spezifischer Phänomene in der Durchführung von Onlineberatungsprozessen • Unterschiedliche Anfragetypen und Interventionsmöglichkeiten • Auseinandersetzung mit eigener Beratungshaltung • Datenschutz und rechtliche Rahmenbedingungen der Onlineberatung
LV (SWS)	SU, Ü Ca. 1 p.a.
Lernformen	Lehrvortrag, Übung, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit
Inhalt der Eigenleistung	Übung der praktischen Lehrinhalte, Zusammentragen und Reflexion des Gelernten, Gruppenarbeit
Art der Prüfung	Dokumentation von Praxisaufgaben, mE/oE

3 Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer		
	ECTS: 2 • 60 Workload (Kontaktzeit: 45; Selbststudium: 15) • SWS 4	
Qualifikationsziele	<p>Die Teilnehmende</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Online-Schlafberatungsprozesse klientenorientiert planen und gestalten. • können auf Grundlage der Messergebnisse das Schlafverhalten von Klientinnen und Klienten analysieren und Maßnahmen daraus ableiten. • können beurteilen, wann sie Klientinnen und Klienten an (schlaf-)medizinische Expertinnen und Experten weiterleiten sollten. • können Klientinnen und Klienten in der Veränderung des Schlafverhaltens methodisch zielgerichtet begleiten. • können fachliches Feedback zur eigenen Online-Schlafberatung reflektieren und auf dieser Grundlage die eigene Beratungspraxis weiterentwickeln. • können die Ratsuchendenperspektive einnehmen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in die eigene Online-Schlafberatungspraxis transferieren. • können die eigene Beratungspraxis analysieren und kritisch weiterentwickeln. 	
Lerninhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erwerb umfassender Methodenkompetenz und praktische Erfahrungen in der Gestaltung eines Online-Schlafberatungsprozesses in verschiedenen Beratungssettings • Gezielte Auswahl und Einsatz von Schlaf-Diagnostikinstrumenten • Grenzen der eigenen Beratung und Kriterien für Weiterleitung an schlafmedizinische Experten und andere Fachärzte • Reflexion des eigenen Onlineberatungshandeln und Aufbau einer eigenen Onlineberatungskompetenz • Reflexion des eigenen Schlafberatungshandeln und Aufbau einer eigenen Schlafberatungskompetenz 	
LV (SWS)	SU, Ü	Ca. 1 p.a.
Lernformen	Rollenspiel, Lehrvortrag, Übung, Einzel- und Gruppenarbeit, Referat, Portfolioarbeit	
Inhalt der Eigenleistung	Übung der praktischen Lehrinhalte, Zusammentragen und Reflexion des Gelernten	
Art der Prüfung	StA mE/oE	

Nürnberg, 08.02.2024

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