

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 Entwicklung 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.

Das weiterbildende Studium Hochschulzertifikat Schlafberatung Online qualifiziert Fachkräfte aus dem Bereich der Medizin, der Psychologie und der psychosozialen Beratung für die Beratung von Menschen mit Schlafproblemen in einem betrieblichen Kontext oder im Rahmen eines Coachings. Es ist die derzeit einzige Weiterbildung, die die Bereiche Schlaf- und Onlineberatung in dieser Form verknüpft.

Möchten Sie Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern oder neue berufliche Perspektiven entwickeln? Dann qualifizieren Sie sich jetzt in der Online-Schlafberatung!

Leitung Weiterbildung:



Prof. Dr. med. Kneinja Richter
Leitung Kompetenzgruppe
Schlaf am Institut für E-
Beratung, Schlafmedizinerin



Prof. Dr. Robert Lehmann
Akademische Leitung des
Instituts für E-Beratung

Über uns

Das weiterbildende Studium Hochschulzertifikat Schlafberatung Online ist ein Angebot der Kompetenzgruppe E-Schlafberatung am **Institut für E-Beratung** der Technischen Hochschule Nürnberg in Kooperation mit der **Schlafambulanz Klinikum Nürnberg** und der **Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU)** unter der Schirmherrschaft der **Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)**.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.e-beratungsinstitut.de



Kontakt

Institut für E-Beratung
Technische Hochschule Nürnberg
Keßlerplatz 12 | 90489 Nürnberg

Tel.: 0911-5880-2580
E-Mail: info@e-beratungsinstitut.de

www.e-beratungsinstitut.de

Hochschulzertifikat Schlafberatung Online

**Weiterbildendes Studium
zur Prävention von Schlafstörungen**



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

Hochschulzertifikat Schlafberatung Online

Weitere Informationen unter
[www.e-beratungsinstitut.de/weiterbildung/
schlafberatung-online/](http://www.e-beratungsinstitut.de/weiterbildung/schlafberatung-online/)



Blended-Online-Learning Konzept

Das weiterbildende Studium umfasst insgesamt 200 Unterrichtseinheiten, die in Form von Blended-Online-Learning stattfinden.

Hierfür wechseln sich gemeinsame Online-Tage und Online-Selbstlernphasen ab. Das didaktische Konzept des Hochschulzertifikats Schlafberatung Online ist darauf ausgerichtet, Onlineberatung und die Möglichkeiten der Kombination unterschiedlicher Settings und Kommunikationskanäle praktisch erfahrbar zu machen.

Während der verschiedenen Online-Selbstlernphasen werden die Teilnehmenden von Dozierenden durch den Einsatz unterschiedlicher Kommunikationstools begleitet. So erarbeiten sie selbständig in Foren, Chats, und gemeinsam in Arbeitsgruppen per Video unterschiedliche Arbeitsaufträge, die zum einen eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Kommunikationsverhalten ermöglichen und zum anderen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Beratungstätigkeit vermitteln.

In einer intensiven Rollenspielphase setzen die Teilnehmenden das theoretisch vermittelte Wissen praktisch um und bilden ihre Kompetenzen als Online-Schlafberatende aus. Hierbei werden sie bei der Reflexion und Auswertung ihrer Onlineberatungspraxis durch E-Training und Online-Supervision begleitet und unterstützt.

Themenübersicht

Modul 1: Grundlagen der Schlafmedizin und Methodik der Schlafberatung

- (Neuro-)Physiologie und chronobiologische Grundlagen des Schlafs
- Formen und Prävention von Schlafstörungen
- Schlaf-Diagnostikinstrumente (z.B. Schlaftagebücher)
- Schlafedukation
- Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie
- Entspannungstechniken
- Planung individueller Schlafberatungsprozesse

Modul 2: Grundlagen, Methodik und Prozessgestaltung in der Onlineberatung

- Grundlagen der Onlinekommunikation
- Verschiedene Onlineberatungsformen (Mail-, Chat- und Videoberatung)
- Gestaltung von Onlineberatungsprozessen
- Datenschutz und rechtliche Rahmenbedingungen

Modul 3: Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer

- Methodenkompetenz und Praxiserfahrung in der Gestaltung von Online-Schlafberatungsprozessen
- Gezielte Auswahl und Einsatz von Schlaf-Diagnostikinstrumenten
- Reflexion des eigenen Schlaf- und Onlineberatungshandelns und Grenzen der Beratung

Die Weiterbildung auf einen Blick

Umfang

- Gesamtumfang: 200 Unterrichtseinheiten (UE)
- Dauer ca. 6 Monate im Sommersemester
- 8 Online-Fortbildungstage (Fr/Sa) + 4 Abendseminare
- Individuelle und Kleingruppen-Online-Selbstlernphasen
- Online-Selbstlernzeit ca. 4-5 Stunden/Woche

Zulassungsvoraussetzungen nach Studienprüfungsordnung

- Erfolgreich abgeschlossenes Hochschulstudium in den Fachrichtungen Medizin, (Sozial-)Pädagogik, Soziale Arbeit, Psychologie, Sozialwissenschaften oder vergleichbaren Studiengängen oder ein gleichwertiger Abschluss und
- eine mindestens einjährige einschlägige Berufs- oder Beratungserfahrung

Teilnahmebegrenzung

Max. 20 Teilnehmende je Durchgang

Abschluss

Hochschulzertifikat der Technischen Hochschule
Nürnberg Georg Simon Ohm

Ausführlichere Informationen finden Sie im Modulhandbuch und in der Studienprüfungsordnung auf unserer Website.