

CAS ARBEITSPSYCHOLOGIE

Gesundheit und Produktivität

Studieninhalte

M00 Einführung in die Wirtschaftspsychologie (0 ECTS)

Das von Dr. Nicola Jacobshagen konzipierte und betreute Einführungsmodul ermöglicht den Studierenden die neuesten empirischen und wissenschaftlichen Arbeitsweisen der Wirtschaftspsychologie kennenzulernen und diese praxisorientiert im CAS anzuwenden. Ebenso bietet es die Chance, die eigenen Kenntnisse mit den neuesten Ansätzen der Wirtschaftspsychologie aufzufrischen.

Dozentin: Dr. Nicola Jacobshagen

Assistentin: Dr. phil. Viktoria Gochmann

M01 Arbeit und Gesundheit in der Schweiz (2 ECTS)

Kernthemen:

- Eine Einführung und Übersicht der Arbeitsbedingungen und Gesundheitsindikatoren in der Schweiz
- Positive Auswirkungen der Arbeit auf die Gesundheit
- Arbeitssicherheit und Gesundheit
- Arbeitsstress in der Schweiz: gegenwärtiger Stand und Entwicklungen
- Erholung von der Arbeit. Betriebliche Interventionsmöglichkeiten und ihre Wirksamkeit
- Stand, Nutzen und Entwicklungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Lernziele:

Die Studierenden

- kennen die wichtigsten Stressoren und Ressourcen in der Arbeit und ihren Zusammenhang mit physischer und mentaler Gesundheit.
- können die Arbeit hinsichtlich gesundheitsgefährdender Bedingungen analysieren und üben eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen (Intervention).

Modul mit starkem Theoriebezug plus Praxis

Dozent: Prof. Dr. Achim Elfering

M02 Arbeit und mentale Gesundheitsbeschwerden: Schwerpunkt Burnout (2 ECTS)

Kernthemen:

- Stress und Burnout
- Belastungs-Erholungszyklen
- Worklife-Balance
- Früherkennung und Hilfe für Betroffene
- Betriebliche Prävention und Intervention

Lernziele:

Die Studierenden

- kennen den Zusammenhang zwischen Stress in der Arbeit und Burnout.
- üben einen verbesserten Umgang mit Stress.
- wissen wie wichtige Ressourcen das Burnout Risiko verringern (soziale Unterstützung, Abschalten von der Arbeit, Worklife-Balance, körperliche Aktivität, erholsamer Schlaf).
- kennen die Frühanzeichen eines Burnouts und können diese Vorgesetzten vermitteln.
- Üben, wie Rückfälle zu vermeiden sind.

Modul mit starkem Praxisbezug plus Theorie

Dozentin: Dr. Nicola Jacobshagen

M03 Arbeit und körperliche Gesundheitsbeschwerden: Schwerpunkt Muskel- und Skelettsystem (2 ECTS)

Kernthemen:

- Fehlbelastungen und muskuloskelettale Beschwerden
- Arbeitsinterventionen zur Prävention von Schulter-, Nacken- und Kreuzschmerzen
- Kognitive Prozesse in der Schmerzentstehung und Chronifizierung
- Arbeit und Behandlungserfolge
- Unterstützung für die erfolgreiche Wiedereingliederung

Lernziele:

Die Studierenden

- kennen die wichtigsten Modelle und Entwicklungen im Forschungsfeld.
- üben eine Intervention mit einem Ganzkörperinterventionsgerät.
- üben eine Intervention, die Arbeitsgestaltungsmassnahmen und körperliche Übungen kombiniert zur Prävention und Reduktion von Nackenschmerzen.

Modul mit mittlerem Theoriebezug und starkem Praxisbezug

Dozent: Dr. Yannik Faes

M04 Psychosoziale Risiken und die besondere Rolle der Vorgesetzten (2 ECTS)

Kernthemen:

- Gesundheitsorientierte Führung: Führungspersonen als Arbeitsgestaltende mit Vorbildfunktion
- Coaching zur gesundheitsförderlichen Führung

Lernziele:

Die Studierenden

- sind in der Lage psychosoziale Risiken von Arbeitsplätzen zu identifizieren und geeignete Massnahmen zu entwickeln, um diese zu minimieren.
- kennen die besondere Rolle der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeitenden.
- sind in der Lage, Führungskräfte bei gesundheitsförderlicher Arbeitsgestaltung zu unterstützen.

Modul mit mittlerem Theoriebezug und starkem Praxisbezug

Dozentin: lic. phil. Sybille Galliker

M05 Arbeitssicherheit und Gesundheit (2 ECTS)

Kernthemen:

- Aufgaben- und Organisationsrisiken
- Sicherheitskultur
- Umgang und Lernen aus Fehlern
- Vereinbarkeit von ökonomischen Zielen und Sicherheitszielen
- Verhaltensänderungen

Lernziele:

Die Studierenden

- kennen die Sicherheitsrisiken, können diese lokalisieren und verringern
- kennen die menschliche Gefahreneinschätzung und wie diese zu verändern ist
- wissen, wie eine Sicherheitsmotivation auch über ereignislose Zeiträume aufrechtzuerhalten ist.

Modul mit starkem Praxisbezug plus Theorie

Dozent: Prof. Dr. Achim Elfering
