



Im CAS Stress und Stressmanagement erlangen Sie das Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um Stress in verschiedenen Lebensbereichen zu erkennen, zu verstehen und effektiv zu bewältigen.

Stress wurde von der Weltgesundheitsorganisation als eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Der kompetente Umgang mit Stress ist entscheidend für die Förderung der psychischen und physischen Gesundheit.

Im Zertifikatskurs (CAS) Stress und Stressmanagement befassen Sie sich mit den Ursachen und Auswirkungen von Stress. Sie lernen Stressauslöser und Stressreaktionen zu erkennen und können dadurch Bewältigungsmechanismen entwickeln. Es werden Ihnen evidenzbasierte Stressbewältigungstechniken nähergebracht, darunter Entspannungsübungen, Achtsamkeitspraktiken, Zeitmanagementstrategien, effektive Kommunikationsfähigkeiten, hypnotherapeutische Techniken und hypnotische Gefühlsmeditation. Zudem befassen Sie sich mit Strategien für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben.

Sie werden dadurch auch in die Lage versetzt, die Stressbewältigung Ihrer Klientinnen und Klienten oder Patientinnen und Patienten zu verbessern. Dies führt zu besseren Gesundheitsergebnissen, erhöht deren Lebensqualität und beugt chronische Erkrankungen vor.

## Zielpublikum

Der CAS richtet sich an diplomierte Pflegefachpersonen auf Tertiärstufe, Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Sozialarbeiterinnen und -arbeiter, Ernährungsberaterinnen und -berater, Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Aktivierungstherapeutinnen und -therapeuten, Seelsorgerinnen und Seelsorger, Fachpersonen aus dem HR-Bereich sowie Peermitarbeitende, die beispielsweise im Langzeit- und Behindertenbereich arbeiten oder in der Spitex, in Spitälern, Kliniken oder Bildungsinstitutionen tätig sind.

## Zulassung

Anerkannter Tertiärabschluss, mehrjährige qualifizierte Berufserfahrung, Tätigkeit in einem entsprechenden Arbeitsfeld. Mit einer Tätigkeit in einem Arbeitsfeld, in dem sie das Gelernte umsetzen können (Prinzip Transferorientierung).

Bewerberinnen und Bewerber, die über andere vergleichbare Abschlüsse und entsprechende Berufserfahrung verfügen, können auf Basis einer individuellen Prüfung des Dossiers aufgenommen werden.

## Abschluss

Certificate of Advanced Studies CAS OST in Stress und Stressmanagement (15 ECTS-Punkte)

## Dauer

20 Präsenztage und 1 Präsentationstag des Leistungsnachweises, berufsbegleitend

(Anzahl Präsenztage variiert je nach Lehr- und Lernform. Verbindlich ist der aktuelle Terminplan.)

## Kosten

CHF 7900.– inkl. Unterlagen, Leistungsnachweisen und Zertifikat (Preisänderungen vorbehalten)