

CAS Stress und Stressmanagement 2024 (CAS SUS)

Unterrichtszeiten

Ein Präsenztage entspricht 8 Lektionen à 45 Min., inkl. einer Mittagspause von 45 bis 60 Min. sowie je 15 Min. Pause am Vor- und Nachmittag.

Datum	von	bis	Lekt	Ort*	Themenbereich	Inhalt	Lehrperson
Mo. 21.10.2024	09:20	10:05	1	SG	Einführung	Begrüssung und Einführung in den Lehrgang	Manuel Stadtmann
Mo. 21.10.2024	10:05	16:45	7	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Definitionen, Konzepte und Modelle von Stress	Manuel Stadtmann
Di. 22.10.2024	09:20	16:45	8	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Folgen von Stress, chronische Stresserkrankungen und Burnout-Syndrom	Barbara Reut Schatzmann
Mi. 23.10.2024	09:20	16:45	8	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Einführung in die individuelle Resilienz	Regula Eugster, Rolf Eugster
Mi. 13.11.2024	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Stressbewältigung im Kontext von Resilienz und Achtsamkeit	Regula Eugster, Rolf Eugster
Do. 14.11.2024	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Individuelle Resilienz und Achtsamkeit	Regula Eugster, Rolf Eugster
Do. 05.12.2024	09:20	16:45	8	SG	Medizinische Hypnose	Medizinische Hypnose – Grundkurs G1	Barbara Reut Schatzmann
Fr. 06.12.2024	09:20	16:45	8	SG	Medizinische Hypnose	Medizinische Hypnose – Grundkurs G2	Barbara Reut Schatzmann
Di. 07.01.2025							
Mi. 15.01.2025	09:20	16:45	8	RJ	Stressentstehung und Stressbewältigung	Stressassessments und Interventionsanwendung	Manuel Stadtmann
Do. 16.01.2025	09:20	16:45	8	RJ	Stressentstehung und Stressbewältigung	Stressbewältigungsmanuale	Katja Weidling
Fr. 17.01.2025	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Resilienz und Achtsamkeit im Arbeitsumfeld	Regula Eugster, Rolf Eugster
Mo. 20.01.2025							
Do. 06.02.2025	09:20	16:45	8	SG	Medizinische Hypnose	Medizinische Hypnose – Grundkurs G3	Barbara Reut Schatzmann
Fr. 07.02.2025	09:20	16:45	8	SG	Medizinische Hypnose	Medizinische Hypnose – Grundkurs G4	Barbara Reut Schatzmann
Di. 11.03.2025	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Konzepte mit Fokus betrieblichen Gesundheitsmanagements	Rouven Brenner
Mi. 12.03.2025	09:20	16:45	8	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Selbstwirksamkeitserwartung und Kompetenzerleben	Shauna Rohner
Do. 13.03.2025	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Stresskompetenz stärken	Regula Eugster, Rolf Eugster
Mi. 23.04.2025	09:20	16:45	8	RJ	Medizinische Hypnose	Medizinische Hypnose – Beziehung in der Hypnosetherapie	Barbara Reut Schatzmann
Do. 24.04.2025	09:20	16:45	8	RJ	Medizinische Hypnose	Stress- und Emotions-Regulation - Hypnotische Gefühlsmeditation HGM	Barbara Reut Schatzmann
Fr. 25.04.2025	09:20	16:45	8	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Soziale Netzwerke, Kommunikation und Stress	Katja Weidling
Do. 15.05.2025	09:20	16:45	8	SG	Stressentstehung und Stressbewältigung	Körperliches Wohlbefinden und Stress	Emanuel Brunner
Fr. 16.05.2025	09:20	16:45	8	SG	Resilienz und Achtsamkeit	Integration	Regula Eugster, Rolf Eugster
Do. 12.06.2025						Abgabe Abschlussarbeit	
Fr. 13.06.2025	09:20	16:45	8	RJ		Präsentationen / Trialoge	

(Änderungen vorbehalten)

*BU: Campus Buchs | ON: Onlineunterricht | RJ: Campus Rapperswil-Jona | SG: Campus St.Gallen | ZG: Campus Zug

Studienkoordinator/in

noch offen

Stand: 25.11.2022_PETE

Kursleiter

Prof. Dr. Manuel Stadtmann
manuel.stadtmann@ost.ch
 +41 58 257 14 04