

Vak: Stress en Gezondheid

credits: 3

Vakcode TPVH7S-G
Naam Stress en Gezondheid
Studiejaar 2019-2020
ECTS credits 3
Taal Nederlands
Coördinator T.A. Jaarsma

Werkvormen Hoorcollege
Toetsen Schriftelijk tentamen - Schriftelijk, organisatie tentamenbureau

Leeruitkomsten

Beïnvloeden van gedrag (leeruitkomst 6), Toepassen van de Psychologische body of knowledge (leeruitkomst 8)

Niveau leeruitkomsten:

Inleidend

Cursusleeruitkomsten:

Na afloop van de cursus kan de student:

- aan de hand van psychologische stressmodellen een stressvolle situatie analyseren in termen van oorzaak (de stressor) en gevolg (de psychologische en fysieke consequenties);
- op basis daarvan bepalen welke interventies passend zijn.

Inhoud

In deze cursus leert de student over stressfysiologie- en psychologie en over omgaan met stress veroorzaakt door uiteenlopende factoren. Ook krijgt de student inzicht in verschillende stressmanagementinterventies om mensen te leren de stress die ze ervaren beter te reguleren en de factoren die stress kunnen veroorzaken beter te herkennen.

Tijdens hoorcolleges wordt de stof (boek en artikelen) verduidelijkt. Belangrijke thema's die tijdens de hoorcolleges aan bod komen zijn:

- de fysiologie van stress;
- omgaan met stress;
- stressmanagement;
- ziekte en kwaliteit van leven.

Opgenomen in opleiding(en)

Toegepaste Psychologie

School(s)

Academie voor Sociale Studies