

大学课程  
紧急情况下预防和管理压力





## 大学课程

### 紧急情况下预防和管理压力

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: [www.techtitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/prevention-management-stress-emergency-situations](http://www.techtitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/prevention-management-stress-emergency-situations)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

结构和内容

---

12

04

方法

---

16

05

学位

---

24

# 01 介绍

急救人员中出现职业倦怠综合症的情况非常普遍。这是一种以与工作有关的压力长期化为特征的状况，也是由持续暴露在创伤性环境中造成的：突然死亡，自杀，事故，灾难等。在这种情况下，工人通常需要心理学专业人员的支持，为了向他们提供尽可能好的服务，他们必须详细了解最有效和最创新的协议，这一点他们将能够通过TECH开发的课程来实现。通过为期6周的学术体验，毕业生将享受150小时的多样化材料，以磨练他们在应急人员压力预防和管理方面的能力。





“

这是一个100%的在线课程，非常适合深入研究与工作有关的压力和预防压力的治疗策略”

连续暴露在创伤性的情况下,会使参与紧急情况的人员产生慢性压力:消防员,警察,医生,护士等。在绝大多数情况下,这些专业人员没有必要的工具来管理他们的情绪,这反过来又导致了他们认知行为能力的恶化。因此,患上抑郁症,焦虑症或行为障碍等精神疾病的几率会增加。

这就是为什么心理学专家的干预变得至关重要,不仅是为了诊断和治疗可能的社会心理变化,也是为了教授有效的策略,以尽可能好的方式应对创伤环境。

为了给毕业生在这方面的更新提供指导,TECH中心及其专家团队开发了这个紧急情况下的预防和压力管理大学课程。

这是一个充满活力和多学科的学术经验,专业人员可以通过150小时的最佳理论,实践和附加内容,努力完善他们的治疗技能。该大纲特别深入探讨了通过最创新和最有效的策略来治疗压力,以及为保持适当的心理健康而推荐的习惯。

要做到这一点,他们将拥有最好的教学大纲,以及基于真实情况的临床案例和大量的额外高质量材料。所有这些都以方便和灵活的100%在线形式呈现,与任何有互联网连接的设备兼容。由于这一点,他们将能够从任何他们想去的地方连接,没有任何限制,并且有一个完全适合他们的时间表,以便他们能够从这个计划中获得最大利益。

这个**紧急情况下预防和管理压力大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- 由心理学和应急服务的专家提出的案例研究的发展
- 该书的内容图文并茂,示意性强,实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 其特别强调创新方法
- 理论课,向专家提问,关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

通过报名参加这个大学课程,你将获得一个适合你需要的资格,这无疑将超过你最苛刻的期望”

“

一个独特的学术机会, 在你的实践中实施应对专业人士的创伤情况的最佳策略”

深入研究心理影响的后果将帮助你更好地了解你的病人并建立更有效的治疗方法。

TECH在这个课程中包括了各种额外的内容, 这样你就可以对你最感兴趣的教學大纲方面进行扩展。

该课程在其教学人员中包括该部门的专业人员, 他们将自己的工作经验注入这一培训中, 此外还有来自参考协会和著名大学的知名专家。

课程的多媒体内容是用最新的教育技术开发的, 将允许专业人员进行情景式学习, 即一个模拟的环境, 提供一个为真实情况设计的培训。

该课程的设计侧重于基于问题的学习, 通过这种方式, 专业人员必须尝试解决他们在整个学术课程中所面临的不同专业实践情况。将得到一个由著名专家制作的互动视频的创新系统的帮助。



# 02

## 目标

参与紧急援助的不同专业人员对心理帮助的需求增加,重新评估了心理学家作为心理健康监护人的作用。这就是为什么TECH决定在市场上推出这一资格证书,目的是为那些希望通过100%在线资格证书更新其在工作压力治疗管理方面的知识的专业人士提供指导。





“

你想专门从事预防工作压力的工作吗?如果这是你的目标之一,这个大学课程就非常适合你”



## 总体目标

- 深入研究专业人员在工作环境中暴露于创伤情况下所产生的压力
- 详细了解在出现心理影响时与应急服务响应者合作的策略和准则

“

你将研究急救人员中最常见的心理病症, 以及该领域专家最认可的治疗技术”





## 具体目标

---

- 了解压力和紧急情况对应急人员的影响
- 研究处在紧急情况下对应急专业人员的心理影响
- 学习压力管理和预防对应急人员心理影响的主要技术

# 03

## 结构和内容

TECH的专家团队考虑到心理学领域的最新信息,开发了这一大学课程。此外,它还在设计各种高质量的附加材料方面做了大量工作,由于这些材料,毕业生将能够以个性化的方式扩展教学大纲的每个部分。所有内容都将从计划开始在虚拟校园中提供,并可下载到任何有互联网连接的设备上。这将使他们能够在没有保障的情况下或甚至在学术经历结束后查阅它。





“

深入研究职业倦怠综合症的来龙去脉, 以及治疗职业倦怠综合症的最有效治疗策略的完美课程”

## 模块1.预防和管埋紧急情况下的压力

- 1.1. 紧急状况的特点, 中介因素和关键的心理影响和心理影响的关键情况
  - 1.1.1. 心理影响的介绍
  - 1.1.2. 影响心理影响的紧急情况的特点
- 1.2. 专业人员的心理影响
  - 1.2.1. 创伤
  - 1.2.2. 替代性创伤
  - 1.2.3. 灾难
  - 1.2.4. 创伤与灾难之间的关系
- 1.3. 创伤中的保护性因素和风险因素
  - 1.3.1. 创伤中的保护性因素
  - 1.3.2. 创伤中的风险因素
- 1.4. 应对
  - 1.4.1. 同理心倦怠
  - 1.4.2. 预防
  - 1.4.3. 应对机制
- 1.5. 心理影响的后果
  - 1.5.1. 心理影响的主要后果
  - 1.5.2. 作为创伤后压力因素的心理影响
  - 1.5.3. 治疗
- 1.6. 与工作有关的压力
  - 1.6.1. 压力的概念化
  - 1.6.2. 压力的风险因素
  - 1.6.3. 与工作有关的压力的后果
- 1.7. 应急人员的压力
  - 1.7.1. 应急人员的压力来源
  - 1.7.2. 应急人员压力的调节因素
  - 1.7.3. 压力对应急人员的影响





- 1.8. 可能发生的病症
  - 1.8.1. 创伤后应激障碍和继发性创伤后应激障碍
  - 1.8.2. 倦怠综合征
  - 1.8.3. 逆反心理
- 1.9. 急救人员的病症
  - 1.9.1. 创伤后应激障碍和继发性创伤后应激障碍
  - 1.9.2. 职业倦怠综合征
  - 1.9.3. 逆反心理
  - 1.9.4. 差异
- 1.10. 一般技术和健康习惯
  - 1.10.1. 预防压力和管理压力的一般技巧
  - 1.10.2. 健康的习惯是一种调节因素
  - 1.10.3. 梦想

“

感谢这个项目的课程,你将能够把为你未来的病人设计高效,有效和非常有益的紧急心理计划纳入你的专业技能”

# 04 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的：**再学习**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。





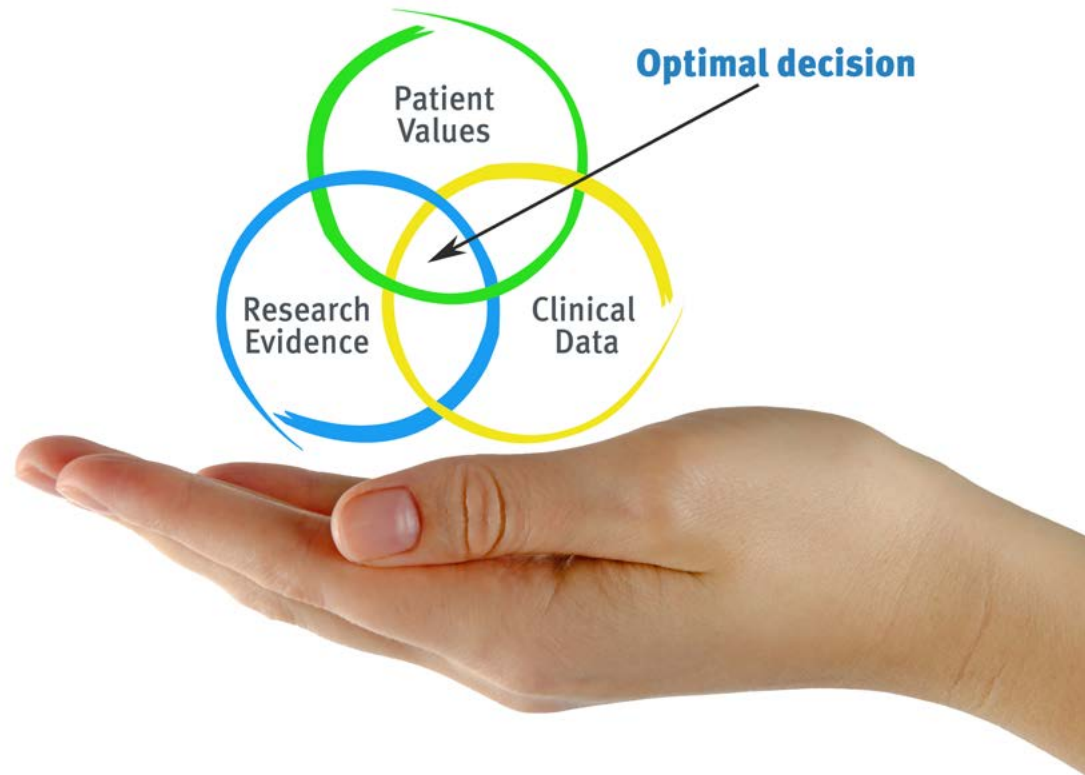
“

发现再学习, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

## 在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

在TECH, 心理学家可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业心理学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

#### 该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的心理学家不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使心理学家能够更好地将知识融入临床实践。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## 再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究:再学习。

心理学家将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,再学习方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过15万名心理学家,在所有临床专业领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



### 学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



### 最新的技术和程序视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和心理学中的最前沿的时事。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



### 互动式总结

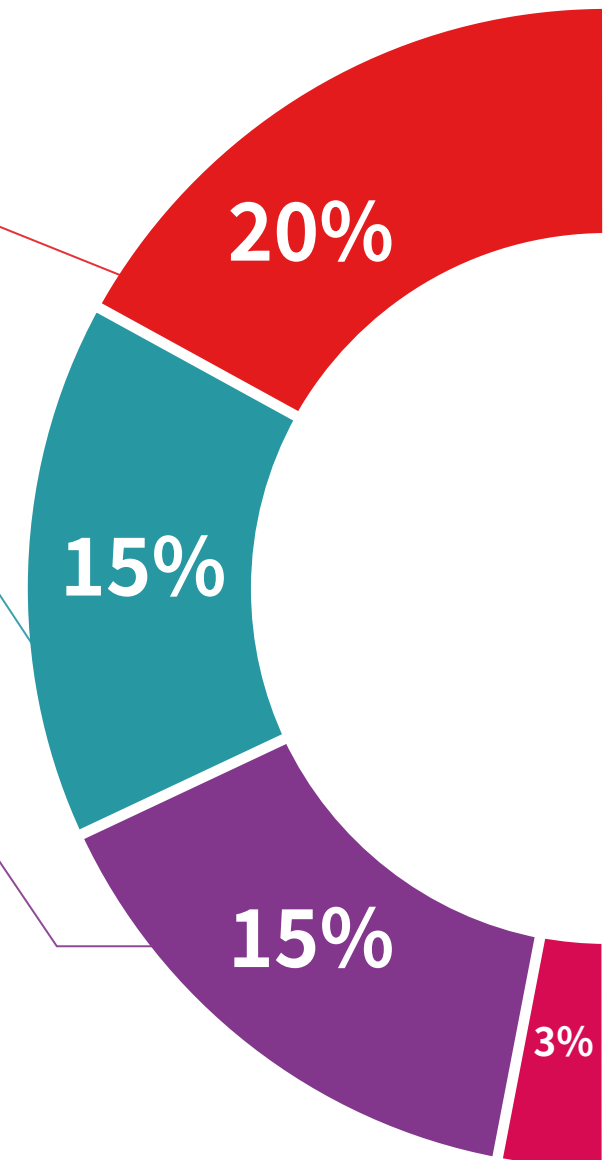
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

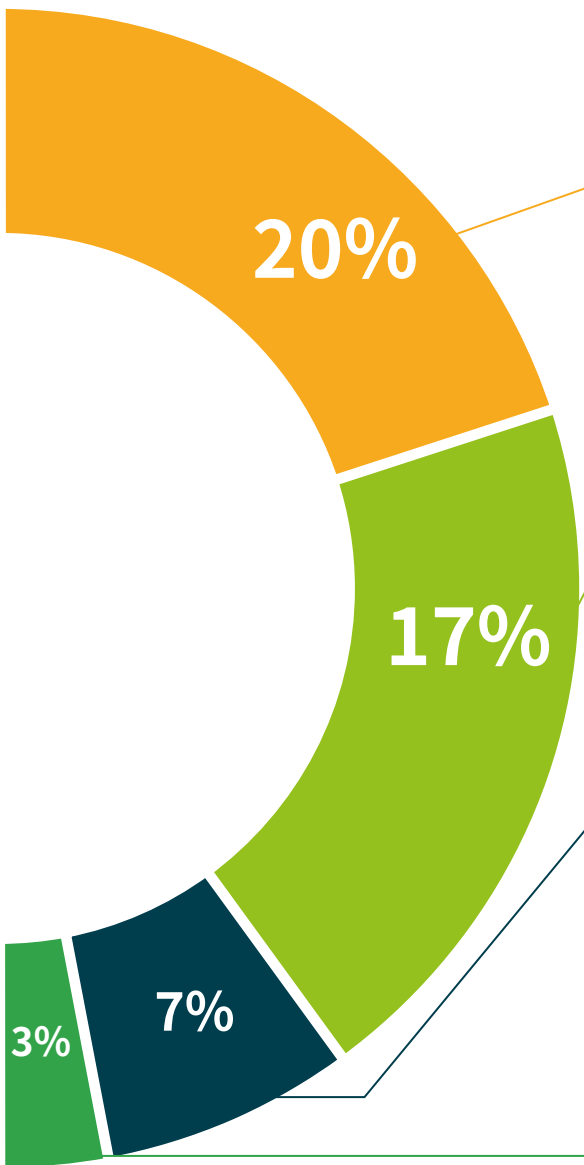
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



### 测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。  
向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学习上取得进步的方法。



# 05 学位

紧急情况下预防和管理压力大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

顺利完成该课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个紧急情况下预防和管理压力大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH科技大学颁发的相应的大学课程学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: 紧急情况下预防和管理压力大学课程

官方学时: 150小时



健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在  
知识 网页 培  
网上教室 发展 语言

**tech** 科学技术大学

大学课程  
紧急情况下预防和管理压力

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

大学课程  
紧急情况下预防和管理压力

