

Selbstmanagement

Video-Fernstudium



VITALAKADEMIE

learn-@-home

DO
MORE.

Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



SELBSTMANAGEMENT

→ Ausgangssituation

In unserem Leben können gewisse Umstände dazu führen, dass wir bereits in jungen Jahren gezwungen werden, in Rollen zu schlüpfen und Erwartungen zu erfüllen die uns nicht wirklich entsprechen. Dadurch kann es passieren, dass wir die Verbindung zu unserem eigentlichen Selbst verlieren.

Vielleicht standen auch Sie schon einmal vor einer dieser Fragen:

- Entspricht mein Leben meiner eigentlichen Persönlichkeit?
- Habe ich das, was ich bin nur übernommen, entspricht mir meine Art zu leben?
- Lebe ich das Leben eines/einer anderen?
- Was sind eigentlich meine Bedürfnisse, meine Werte und wer bin ich eigentlich wirklich?

Dieser Kurs widmet sich genau diesen Fragen, verschafft Klarheit und zeigt Möglichkeiten und Wege auf, die Entfernung zwischen Ihrem eigentlichen Selbst und Ihrem tatsächlichen Leben zu schließen.

→ Ausbildungs- beschreibung

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ihr Leben bewusst so gestalten wie es Ihrer eigentlichen Persönlichkeit entspricht. Wie Sie authentisch Herausforderungen und Unsicherheiten überwinden und damit sich selbst und Ihre Umwelt bereichern.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ihr Leben bewusst so gestalten wie es Ihrer eigentlichen Persönlichkeit entspricht. Wie Sie authentisch Herausforderungen und Unsicherheiten überwinden und damit sich selbst und Ihre Umwelt bereichern.

Lernen Sie, wie Sie durch einen achtsameren Umgang mit sich selbst, über sich hinauswachsen können, sich weiterentwickeln, das Beste aus sich herausholen und sich so verhalten wie Sie sich am wohlsten fühlen.

Gelungenes Selbstmanagement kann Stress verhindern, bevor dieser überhaupt entsteht und somit in Folge dessen langfristig die Entstehung eines Burnouts verhindern:

- Welche Form des Managements passt zur eigenen Person und funktioniert auch langfristig?
- Bewusstmachen von Stärken, Interessen, Zielen und Ressourcen
- Von Hetze und Drill zu einem fördernden, freundlichen Umgang zur eigenen Person
- Aufdecken blockierender Glaubenssätze
- Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung



SELBSTMANAGEMENT

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovortrag (Durcharbeiten des Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 100 EH)
- praktische Umsetzung mit Probanden (10 EH)
- verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsführung und Abschlussgespräch (3 EH)
- Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 113 Einheiten

- ✔ Belastungen, Anforderungen und übernommene Rollen
- ✔ Eigene Persönlichkeit, Haltung, Werte, Bedürfnisse, Charakter, Lebensgestaltung – entsprechen sie sich oder nicht?
- ✔ Bleiben (oder werden) Sie sich selbst treu
- ✔ Freundlicher und achtsamer Umgang mit sich selbst
- ✔ Bedürfnisse hinter Handlungen erkennen
- ✔ Wie Sie ihr Leben so gestalten, wie es ihnen eigentlich entspricht
- ✔ Die Basis für ihre Entwicklung
- ✔ Weiterentwicklung durch Ausrichtung auf ihre Werte und Ziele
- ✔ Getriebenes Wollen vs. die Haltung des Seins
- ✔ Kontrollieren und produzieren vs. loslassen und zulassen

→ Teilnahme-Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)

→ Abschluss-Voraussetzungen

- 1 positiv, **absolvierte Fachkompetenztests** (Multiple Choice)
- Nachweis über **10 EH praktische Umsetzung**
- Nachweis über **3 EH verpflichtendes Coaching** mit der Lehrgangsführung
- **bestandene**, mündliche **Abschlussprüfung**



Wählen Sie aus
zwei Optionen aus...



Learn@Home
Premium*
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
ALLE Fernstudien die wir derzeit
anbieten + ALLE Fernstudien die wir
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem
Learn@Home Premium Modell
finden Sie auf der letzten Seite.

nur 149 € / Monat

oder

Einzelbuchung
Selbst-
management*

Erhalten Sie vollen Zugriff
auf unser Video-Fernstudium
Selbstmanagement

um 490 €

Ratenzahlung möglich

Lernen wann und wo Sie wollen

***inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

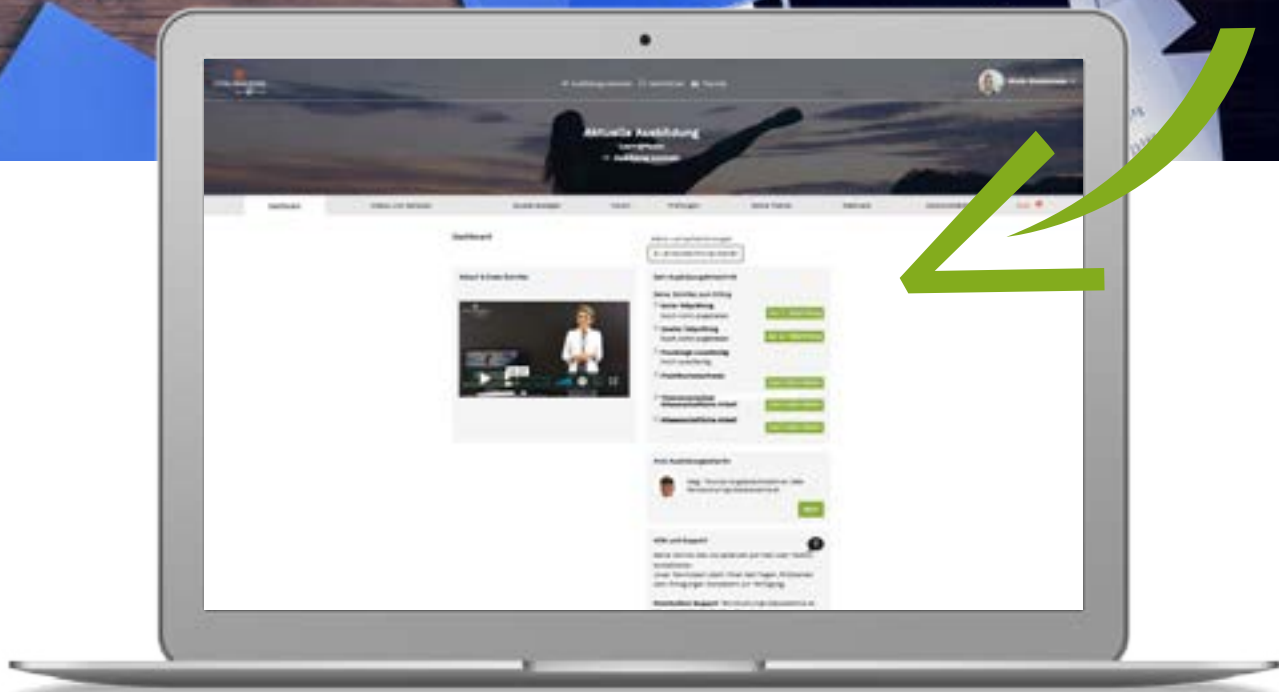
Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt
via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:

3 EH verpflichtendes Coaching (€ 40,- pro Einheit)



So funktioniert unser Online **Klassenzimmer**



Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



VITALAKADEMIE
learn-@-home



SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



**Auf allen End-
geräten abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES
IM ONLINE **KLASSENZIMMER**

→ Der Gesamte
Lehrstoff ist
modulartig
gegliedert

■ Ausbildungs- fortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

■ Lehrgangsführung

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

■ Diplomarbeitspool

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsführung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!

Learn@Home Premium

Genießen Sie viele Vorteile
als Premium Kunde

→ Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen
Zugriff auf alle Fernstudien
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen
Basis- und Upgradeausbildungen.
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen
wie z.B.: Ernährung & Fitness,
Energetik & Mentales usw.
Bildung ist die beste Investition
Nutzen Sie unser All In Angebot

→ Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home 
Premium
nur 149€ / Monat

12 Monate Mindestvertragsdauer –
danach monatlich kündbar