

Burnout Prophylaxe

Video-Fernstudium



VITALAKADEMIE

learn-@-home

Lernen **wann** und
wo Sie wollen.

INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



BURNOUT PROPHYLAXE

→ Ausgangssituation

Durch die steigenden Anforderungen in unserem Arbeits- und Privatleben, durch die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft und nicht zuletzt die hohen Erwartungen und Ansprüche an uns selbst, sehen wir uns mit einer Vielzahl an Energieräubern konfrontiert.

Wenn wir bemerken, dass eine Sache uns all unsere Energie raubt und uns mehr und mehr in die absolute körperliche und seelische Erschöpfung treibt, kann dies den geraden Weg in ein Burnout bedeuten.

Um diesem Zustand entgegenzuwirken, gibt es Möglichkeiten und Wege, die ihnen in diesem Kurs nähergebracht werden.

→ Ausbildungs- beschreibung

In dieser Ausbildung wird anhand zweier Faktoren lebendig aufgeschlüsselt, wie einem Burnout erfolgreich vorgebeugt werden kann:

- ✓ Einflussfaktor Umfeld: Bewusstmachung über dort geläufige Grundhaltungen und Einstellungen, Grenzen setzen, eingespielte Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen und neue, eigene Wege finden

- ✓ Der Körper als Kompass und Orientierungshilfe: Körperbewusstsein schulen, etwaige Warnsignale rechtzeitig erkennen und konstruktiv mit den eigenen Kräften haushalten und leben

→ 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 **die Coachingeinheiten** mit der Lehrgangsleitung
- **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
Burnout
Prophylaxe*

Erhalten Sie vollen Zugriff
auf unser Video-Fernstudium
Burnout Prophylaxe

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:
Coachingeinheiten € 120,-





BURNOUT PROPHYLAXE

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

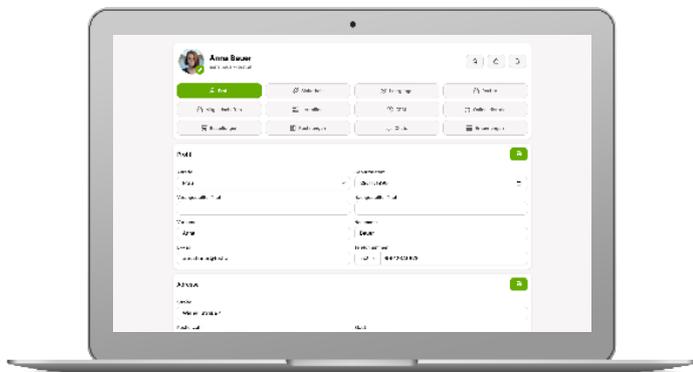
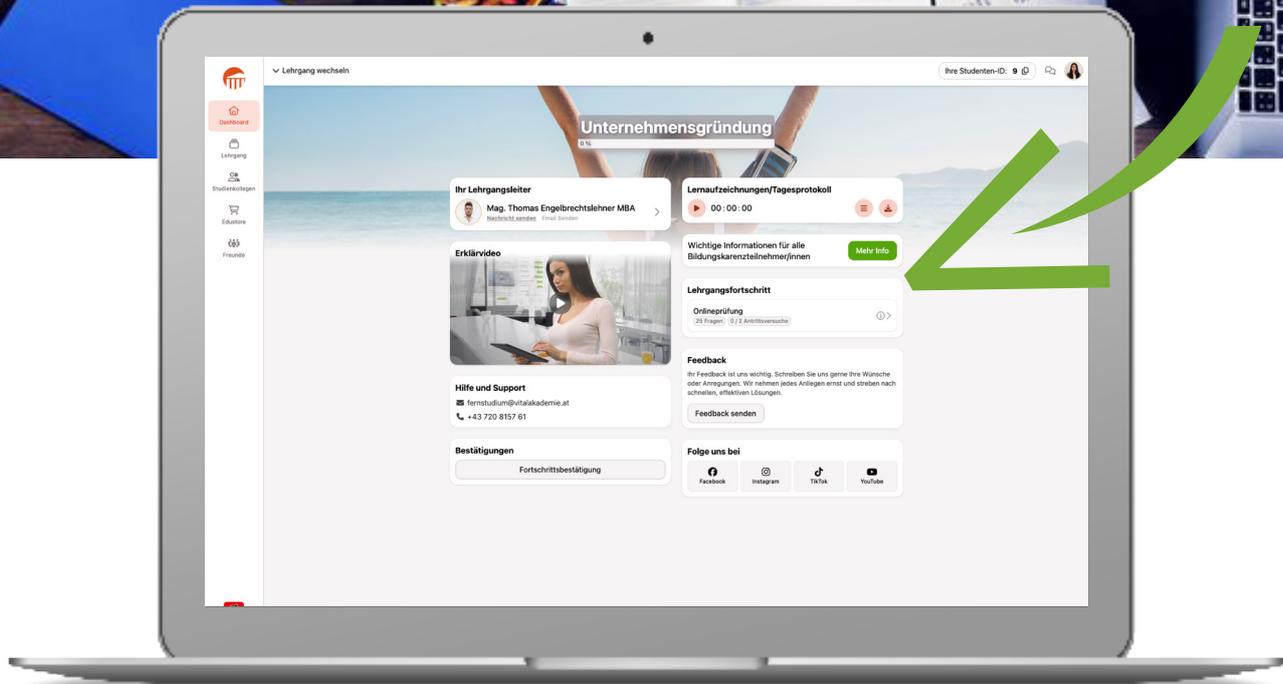
- Selbststudium mit Videovortrag (Durcharbeiten des Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 100 EH)
- praktische Umsetzung mit Probanden (10 EH)
- verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsführung und Abschlussgespräch (3 EH)

- Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 113 Einheiten

- ✓ Energie- und Motivationsverlust – verstehen wie man in ein Burnout schlittert
- ✓ Negative Lebensphasen akzeptieren anstatt sich festzubeißen
- ✓ Neurologische Erkenntnisse und Psychosomatik
- ✓ Resilienz: Ratio und Vernunft

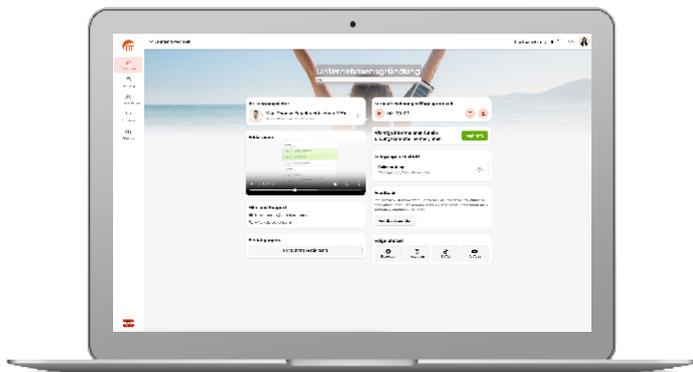
- ✓ Unterbewusstsein und Intuition
- ✓ Das COAL-Prinzip
- ✓ Psychohygiene
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Das eigene Bewusstsein stärken, Bedürfnisse wahrnehmen und stillen
- ✓ Erkennen und Nutzen von Ressourcen
- ✓ Soziale Kompetenz

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

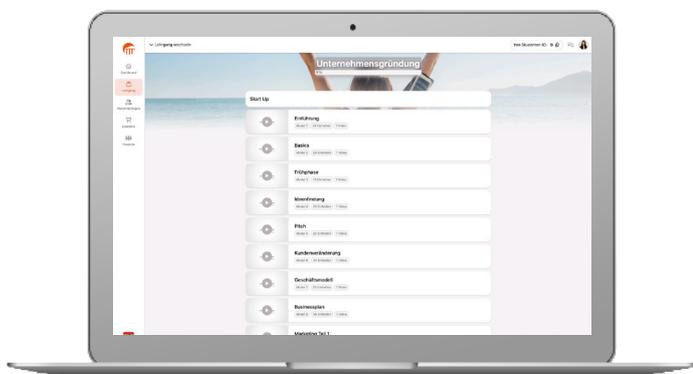
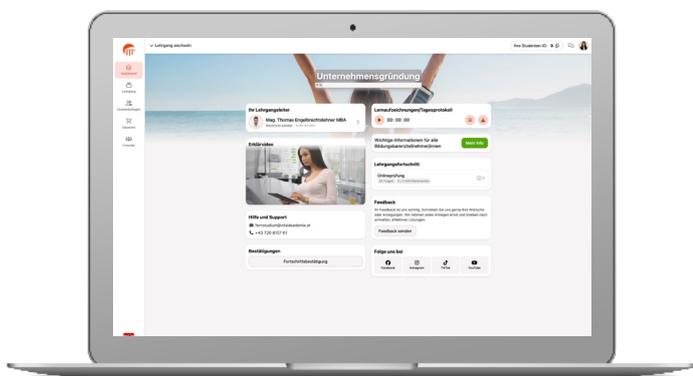
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



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.

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 Endgeräten
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

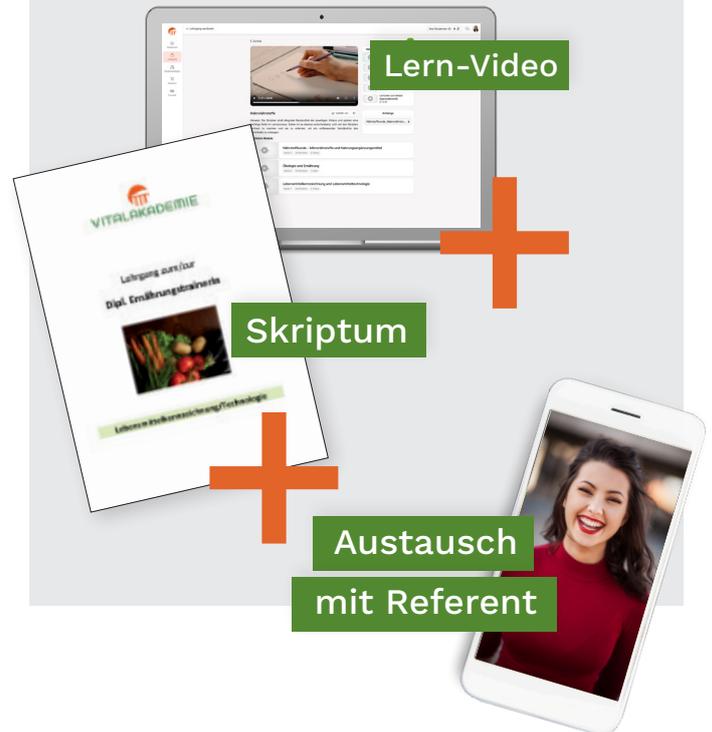
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

■ Webinare

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

■ 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

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage

- ★ Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo
- ★ Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home
Premium ★
nur 149 € / Monat

12 Monate Mindestvertragsdauer –
danach monatlich kündbar