

Gesundes Selbstbewusstsein

Video-Fernstudium



VITALAKADEMIE

learn-@-home

Self
Love

Lernen **wann** und
wo Sie wollen.

INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.

GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN



→ Beschreibung

Unsere Biografie ist maßgeblich daran beteiligt, wie sehr wir uns in unserem Selbstbewusstsein entwickeln konnten. Dennoch steckt in jedem Menschen ein Genius, sprich jeder Mensch ist genial und das Potential des Menschen ist unbegrenzt. Der Mensch ist für diese Genialität veranlagt und gesundes Selbstbewusstsein ist der Ausdruck dessen. In einer gesunden selbstbewussten Lebenshaltung, die sich unabhängig von Systemen und Erwartungen ausgestaltet, erfolgt Potentialentfaltung automatisch und unsere Genialität, Größe und Schönheit kann sich in all ihren Facetten zeigen.

In dieser Fortbildung werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Was macht gesundes Selbstbewusstsein aus?
- Welche Ebenen des Selbstbewusstseins gibt es?
- Welchen Einfluss hat unsere biografische Geschichte?
- Was kann gesundes Selbstbewusstsein schwächen?
- Wie kann gesundes Selbstbewusstsein aufgebaut werden?
- Welche Rolle spielt der Aspekt der Selbstbestimmtheit?

Wagen Sie den Schritt, Ihr eigenes Selbstbewusstsein unter die Lupe zu nehmen und erfahren Sie, wie Sie es in einer gesunden Art und Weise aufbauen können. Gleichzeitig können Sie die Möglichkeit nutzen, auch andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten und Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben.

Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden grundsätzlich im Online Klassenzimmer zum Download bereitgestellt.

→ Ausbildungsziele

Ziel dieser Ausbildung ist, ein grundlegendes Verständnis für gesundes Selbstbewusstsein zu bekommen, um es in der Folge aufzubauen sowie spüren und integrieren zu lernen. Neben theoretischen Inputs runden praktische Übungen samt schriftlichen Anleitungen die Inhalte ab. Sämtliche Inhalte können sowohl persönlich als auch im professionellen Kontext angewandt werden.

→ Die Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die:

- ✓ sich persönlich weiterentwickeln möchten
- ✓ zu gesundem Selbstbewusstsein kommen wollen
- ✓ Interesse an praktischen Übungen zum Aufbau von gesundem Selbstbewusstseins haben
- ✓ ihre Kompetenzen ergänzend zu anderen Themen erweitern wollen
- ✓ ihre Perspektiven erweitern möchten
- ✓ in Beratung/Coaching/Begleitung/Therapie tätig sind und Weiterentwicklung anstreben
- ✓ sich privat dafür interessieren





GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN

➔ Mehrwert persönliche Ebene

- Eintauchen in das Thema „Gesundes Selbstbewusstsein“
- Grundlegendes Verständnis für die drei Ebenen des Selbstbewusstseins
- Wissen um den Aufbau von Selbstbewusstsein sowie um mögliche Missverständnisse
- Auseinandersetzung mit der eigenen biografischen Geschichte
- Erkennen persönlicher Einflussfaktoren (Prägungen, Verstrickungen, ...) sowie möglicher Kompensationsstrategien
- Erlernen von praktischen Übungen zur alltagsrelevanten Umsetzung
- Entfaltung einer gesunden selbstbewussten Lebenshaltung
- Erlangen von Selbstbestimmtheit und verbesserte Selbstakzeptanz
- Praktische Weiterentwicklung in die persönliche Lebendigkeit

➔ Mehrwert berufliche Ebene

- Theoretisches und praktisches Grundwissen
- Kenntnis der Ebenen des Selbstbewusstseins
- Erkennen von Einflussfaktoren und Kompensationsstrategien
- Grundlegendes Verständnis für den Aufbau von gesundem Selbstbewusstsein sowie Potentialentfaltung
- Hilfreiche Inputs zur Anwendung in Beratung/ Coaching/Begleitung/Therapie
- Achtsameres Kommunizieren mit sich und anderen
- Praktische Übungen, die persönlich als auch im professionellen Kontext angewandt werden können
- Schriftliche Übungsanleitungen
- Professionelles Anleiten durch eigene Erfahrung
- Neue berufliche Zukunftsmöglichkeiten durch die Zusatzqualifikation

GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN



→ Lehrinhalte

Wie bei learn-at-home.at üblich, werden die Lehrinhalte in übersichtlicher Modulform gegliedert. Diese umfassen dann sowohl Videovorträge als auch Skripten, die Sie für Ihre Ausbildung zum gesunden Selbstbewusstsein benötigen.

MODUL 1

- ✓ Grundidee der Ausbildung
- ✓ Ebenen des Selbstbewusstseins
- ✓ Selbstbewusste Brandbreite
- ✓ Aspekt der Unabhängigkeit
- ✓ Idee des gelingenden Lebens und Menschseins
- ✓ Ungesundes Selbstbewusstsein
- ✓ Menschliche Grundbedürfnisse
- ✓ Prägungen und Verstrickungen

MODUL 2

- ✓ Herausforderungen des Selbstbewusstseins auf den verschiedenen Ebenen
- ✓ Kompensationsstrategien
- ✓ Selbstbewusstsein als neutraler Begriff
- ✓ Gesunder Umgang

MODUL 3

- ✓ Selbstbestimmtheit
- ✓ Verschiedene klassisch selbstbewusste Typen
- ✓ Innere Versöhntheit

MODUL 4: Praktischer Teil

- ✓ Haltungsübungen - Sollen versus Sein
 - ✓ Experiment zur Freiheitsfindung
 - ✓ Körperübungen
 - ✓ Imaginationsübung
- ✓ Soziale Kompetenz

→ Ausbildungsablauf Video-Fernstudium

Die Ausbildung gesundes Selbstbewusstsein setzt sich wie folgt zusammen:

- 100 EH Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche, Teilprüfung)
- 10 EH praktische Umsetzungen
- 3 EH verpflichtende Coachingeinheiten inkl. Abschlussprüfung via Video-Konferenz)
- Gesamtumfang der Ausbildung: 113 Einheiten

Bildungskarenz: Aufgrund des Gesamtumfanges ist dieser Lehrgang für eine Bildungskarenz geeignet. Weitere Informationen dazu und eine individuelle Abklärung erhalten Sie bei unserer Bildungsberatung. Im Fall einer Bildungskarenzmaßnahme sind die oben genannten Voraussetzungen bis zum Kursabschluss zu absolvieren.

Diese Ausbildung ist für max. 4 Monate Bildungskarenz oder 8 Monate Bildungsteilzeit geeignet. Mehr dazu & über weitere Fördermöglichkeiten.

Förderung von Land und Bund:

Aus- und Weiterbildungen stehen hoch im Kurs und werden teilweise finanziell unterstützt. Die für die jeweilige Situation passende Förderung ist allerdings nicht immer leicht zu finden. Hier finden Sie weitere Informationen.



GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN

→ Praktische Umsetzung

Sobald Sie die ersten Techniken und Lernerfahrungen aus dem Lehrgang verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Erlernte in die Praxis umzusetzen.

In den praktischen Übungen sind Fallbeispiele selbst auszuarbeiten, um ein Gespür für die Umsetzung der Anforderungen zu erhalten. Sie benötigen 50 Einheiten Praxisarbeit.

Sie protokollieren jede Einheit genau. Eine Vorlage finden Sie im Downloadbereich. Füllen Sie auch die Liste zur Praxisdokumentation aus.

→ Verpflichtende Coachingeinheiten

In Ihrem Onlineklassenzimmer finden Sie im Punkt „verpflichtende Coachings“ Termine, die sie individuell buchen können. Eine Coachingeinheit kostet € 40,- und wird direkt mit dem Coach abgerechnet. In diesen Coachings können Sie alle Ihre Fragen stellen und werden von unserem Coach professionell begleitet.

→ Teilprüfung (Multiple Choice Test)

In einem Multiple Choice Test werden die erlernten Kompetenzen abgeprüft.

→ Abschlussprüfung

Sie werden in diesem Gespräch noch einmal zu Ihren Erkenntnissen befragt.

Sie bestehen oder nicht bestehen. In diesem Fall muss das Prüfungsprozedere zu einem anderen Termin wiederholt werden. Das Zertifikat wird Ihnen im Anschluss auf dem Postweg zugesandt.



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 Gesundes Selbstbewusstsein*

Erhalten Sie vollen Zugriff
auf unser Video-Fernstudium
gesundes Selbstbewusstsein

um 490€

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(40,83 € / Monat)

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.

3 EH verpflichtende Coachings € 120

OPTIONALE KOSTEN

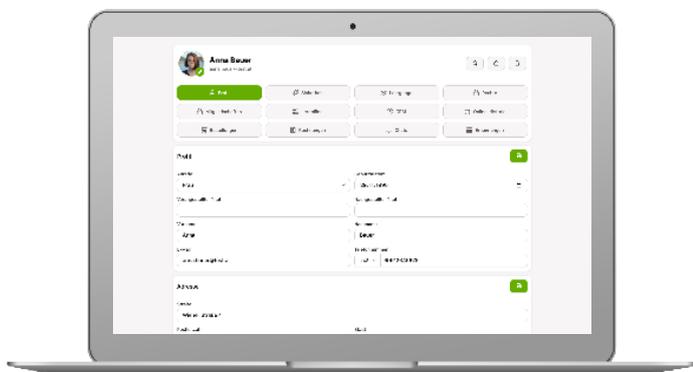
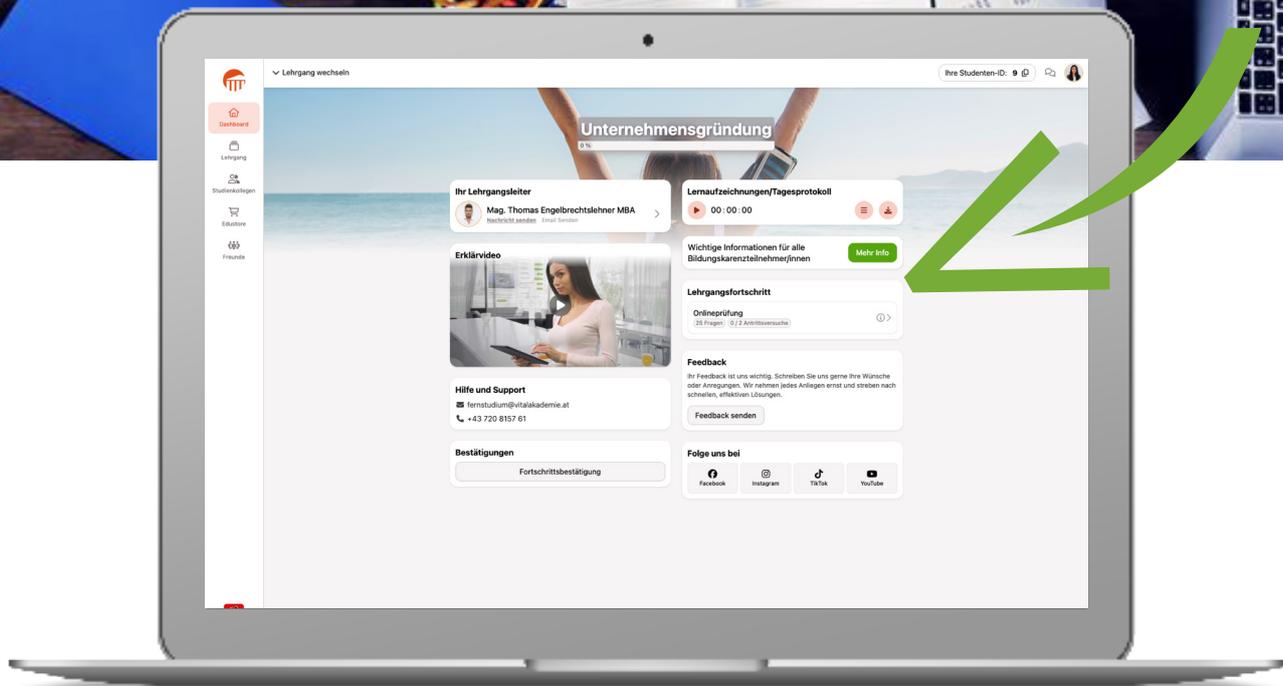
Sondertermin Fachkompetenztest,
wenn negativ

€ 50,-



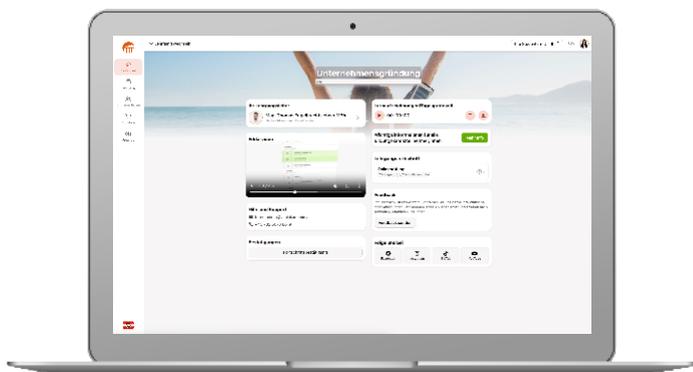
VITALAKADEMIE
learn-at-home

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

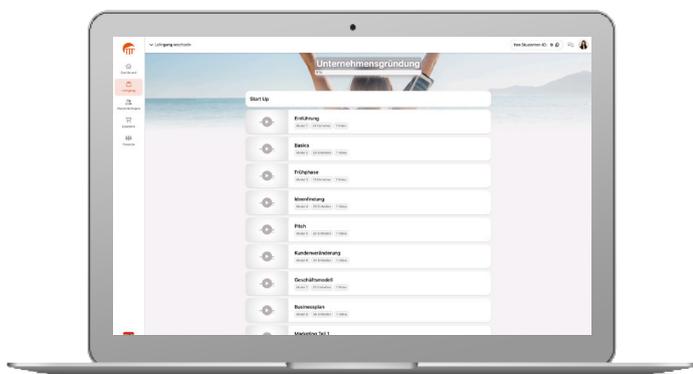
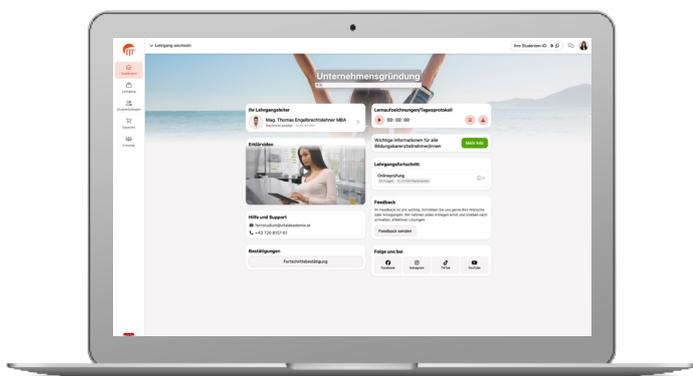
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



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

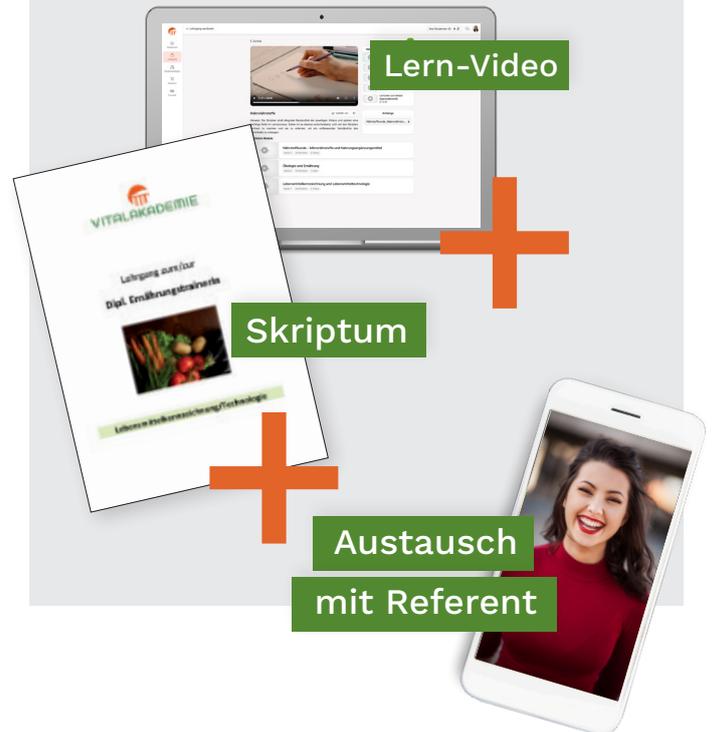
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

■ 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