

# Burnout Prophylaxe

*Online-Fernstudium*

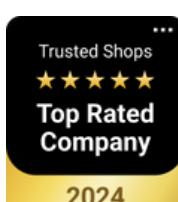
  
**VITALAKADEMIE**  
learn-at-home



Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



# Inhalt

- 1** Beschreibung des Lehrgangs
- 2** Lerninhalte
- 3** Kostenübersicht
- 4** So funktioniert das Learn@Home Online Klassenzimmer
- 5** Learn@Home Premium - Unser Meisterstück
- 6** Fertig mit dem Fernstudium, was nun?  
Entdecken Sie unseren Learn@Home Business Circle



## Ausbildungsbeschreibung

Durch die steigenden Anforderungen in unserem Arbeits- und Privatleben, 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.



## Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

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.

**Hinweis:** Der Lehrgang berechtigt nicht zur Lebens- und Sozialberatung gem. § 119 GewO.



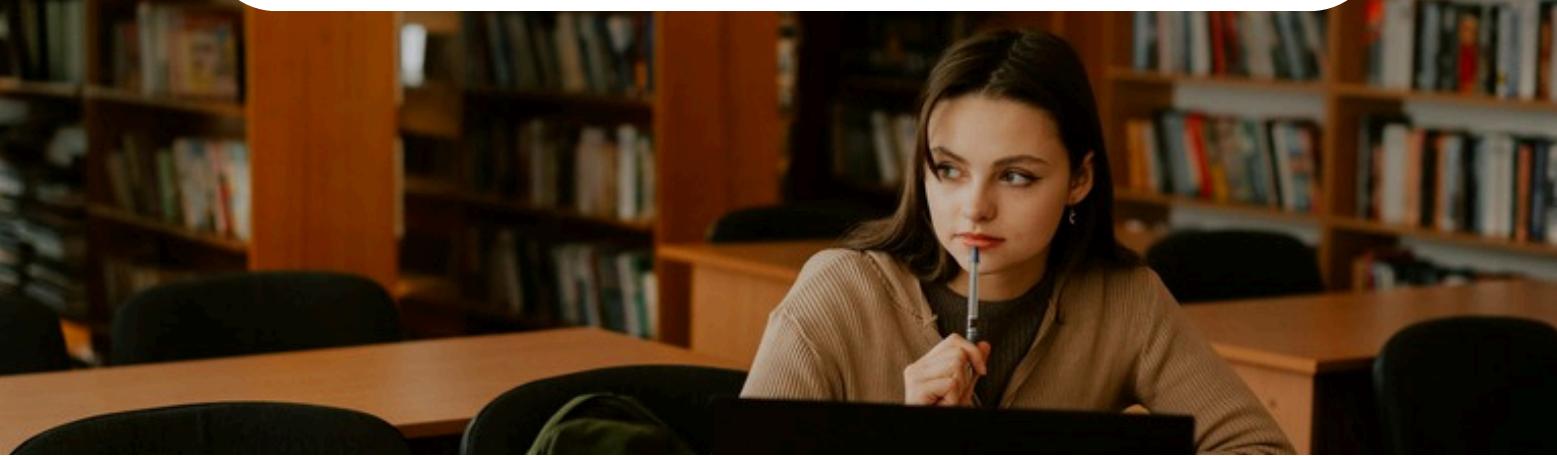
## Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- ▶ **Mindestalter:** 18 Jahre
- ▶ **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich



## Abschlussvoraussetzungen

- ▶ Bestehen Sie einen kurzen Online-Wissenschecks
- ▶ Dokumentieren Sie Ihre praktischen Umsetzungen im Alltag
- ▶ Nehmen Sie an 3 Einheiten persönlichen Coachings teil



## Lehrgangsablauf

### Selbststudium

Alle Inhalte stehen Ihnen rund um die Uhr in unserem Online-Klassenzimmer zur Verfügung – inklusive Videovorträgen, Skripten und Lernmaterialien. Ideal, um Ihre Ausbildung perfekt in Beruf und Alltag zu integrieren.

### Verpflichtende Coachingeinheiten

Erfahrene Expert/innen begleiten Sie mit individuellen Coachinggesprächen – für echten Austausch, Motivation und Klarheit bei Fragen.

### Praktische Umsetzungen

Setzen Sie Ihr Wissen direkt im Alltag um – zum Beispiel im Familien- oder Freundeskreis. So wird Theorie schnell zur gelebten Praxis.



Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online Klassenzimmer bereitgestellt. Alle Inhalte sind auch über unsere App jederzeit und ortsunabhängig abrufbar – Ihre Ausbildung passt sich Ihrem Leben an.



## → **Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen**

- ▶ Selbststudium (Durcharbeiten von Videofachvorträge und Skripten, Absolvierung von Online-Wissenschecks, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche) - 100 EH
- ▶ Verpflichtende Coachingeinheiten - 3 EH
- ▶ Praktische Umsetzungen - 10 EH

**Gesamtumfang der Ausbildung: 113 EH**



## Lerninhalte

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Lerninhalte behandelt, die schrittweise aufeinander aufgebaut sind und ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen. Die folgenden Module geben einen Überblick über die Ausbildungsinhalte.

- Einführung & Neuronale Grundlagen
- Zwei Modelle
- Praktische Übung
- Angeleitete Meditation
- Ganzheitliches Menschsein
- Soziale Kompetenz

## 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 Premium Seite.

~~statt 149 € / Monat~~  
**nur 89,40 € / Monat**

*oder*

### Einzelbuchung

#### Burnout Prophylaxe

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
unser Online-Fernstudium  
Burnout Prophylaxe\*

~~statt 490 €~~  
**um 343 €**

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich  
(28,58 € / Monat)

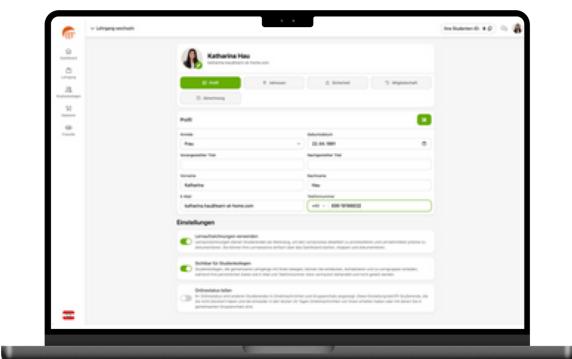
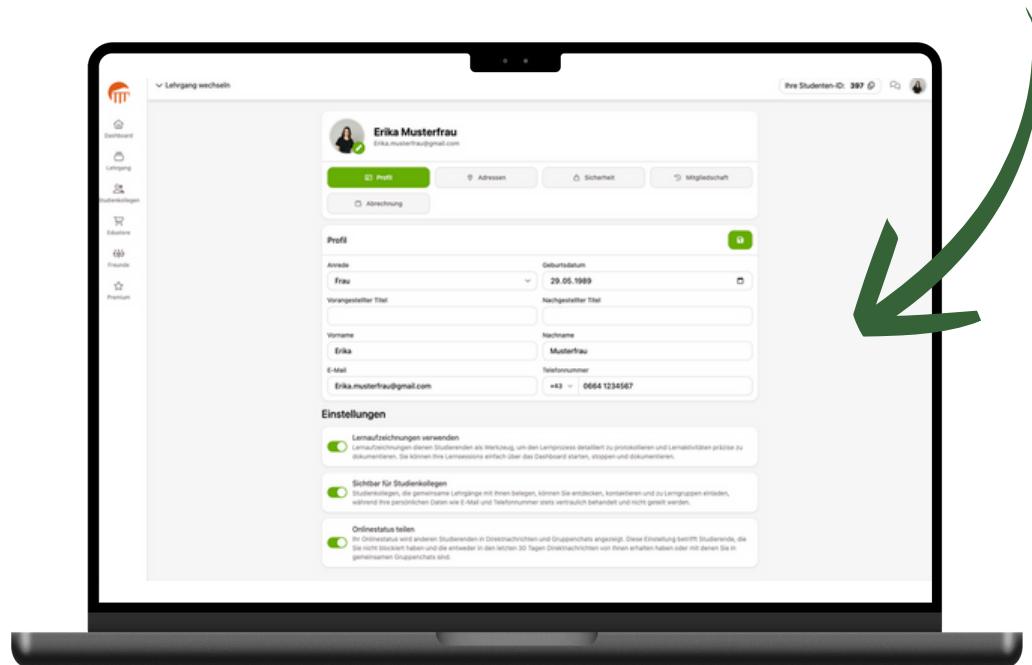
**Lernen wann und wo Sie wollen**

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

**Nicht im Preis inkludiert:**

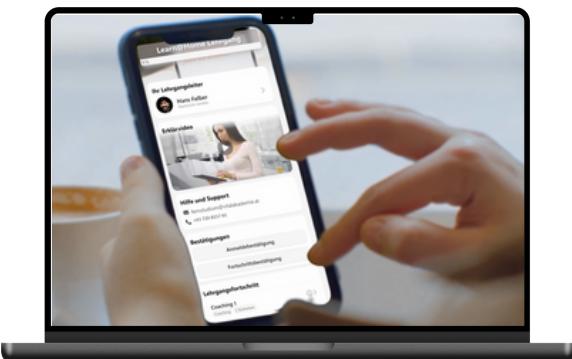
- 3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

# 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.



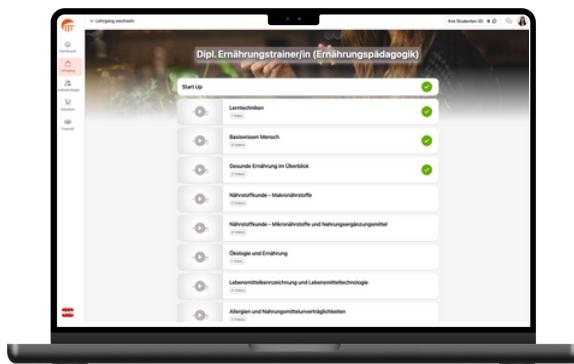
## Ablauf und erste Schritte

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



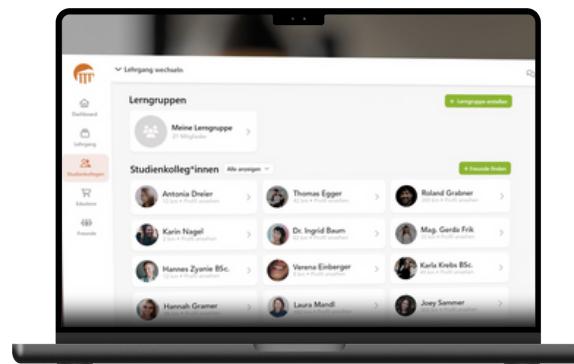
# So funktioniert

## unser Online Klassenzimmer



### Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modularartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videofachvortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Tablet, 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

### ► Ausbildungsfortschritt

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

### ► Lehrgangsleitung

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren/Ihre Lehrgangsleiter/in um Rat fragen.

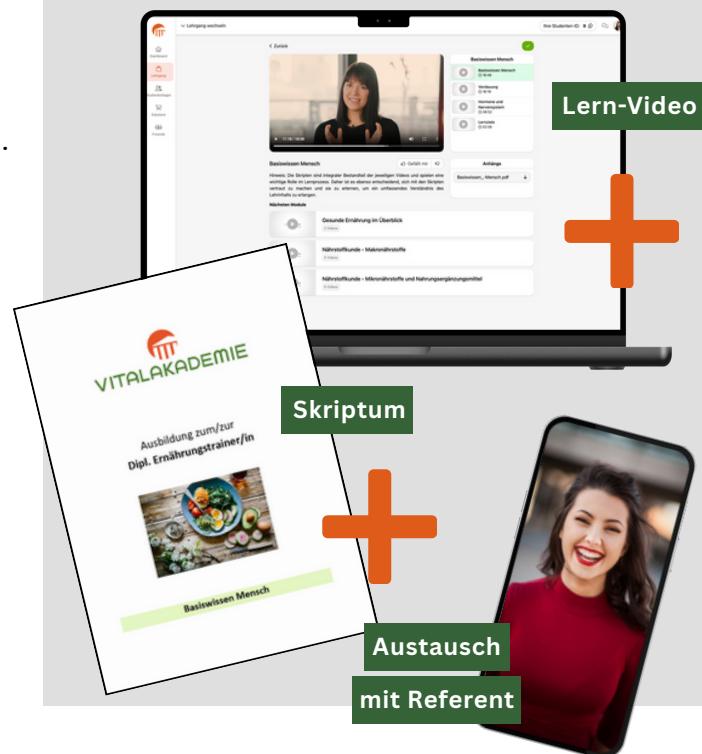
### ► Webinare

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

### ► Trainer

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

### ► Der gesamte Lehrstoff ist modular gegliedert



### ► Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.

# 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 entwickeln laufend neue Fernstudien und Sie erhalten alle zukünftigen Fernstudien dazu.
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Zertifikat/ Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder

- ★ Lernen Sie in der Theorie, wie man erfolgreich eine Idee zu einem funktionierenden Business entwickelt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness



### Learn@Home Premium

~~statt 149 € / Monat~~  
**nur 89,40 € / Monat**

12 Monate Mindestvertragsdauer-  
danach monatlich kündbar

# Learn@Home Qualitätssiegel

## inklusive Business Circle

Fertig mit Ihrem Online-Fernstudium - was kommt jetzt?

*Aus Bildung wird Berufung*

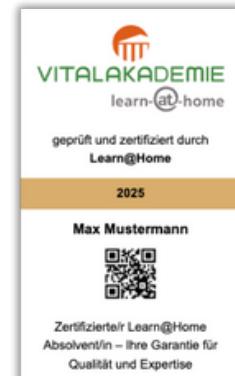
Starten Sie Ihre Karriere als **selbständige/r Trainer/in** – buchen und absolvieren Sie jetzt Ihren Lehrgang, erhalten Sie Ihr **Learn@Home Qualitätssiegel** und werden Sie Teil des exklusiven **Business Circles**!

Ausbildung bei Learn@Home  
buchen und absolvieren

Siegel und Business Circle  
online beantragen

Das Learn@Home  
Ökosystem

Als selbstständige/r  
Trainer/in durchstarten



Learn@Home Qualitätssiegel  
inkl. Business Circle

statt 599 € / Jahr  
um 199 € / Jahr



WWW.LEARN-AT-HOME.AT

VITALAKADEMIE  
learn-at-home

# Learn@Home Qualitätssiegel

## inklusive Business Circle



### Ihre Vorteile im Überblick

#### ✓ Offizielles Learn@Home Siegel

Nutzen Sie das Siegel für Ihre Website, Social Media und Email-Signatur – und schaffen Sie Vertrauen. Das Siegel wird jährlich aktualisiert.

#### ✓ Learn@Home wirbt für Sie

Wir bewerben Sie auf unserer Website – inkl. Backlink. In Kürze können Sie zudem Ihre Leistungen als Trainer/in in unserer kommenden Trainer-App präsentieren.

#### ✓ Zugang zum Learn@Home Business Circle

##### Lernen Sie folgende Themen mit unseren E-Books:

- Selbstständigkeit in Österreich
- Website-Erstellung ohne Programmierkenntnisse
- Google Ads unkompliziert einrichten
- Social-Media-Kanäle aufsetzen und starten
- Flyer und Visitenkarten einfach gestalten
- ChatGPT Mastery für Trainer
- Webshop erstellen und in die Website integrieren

#### ✓ Profitieren Sie von Spezialangeboten unserer Medienpartner

Buchen Sie Ihre Werbung bei unseren Medienpartnern zu vergünstigten Preisen.

#### ✓ Persönlicher Founder-Call

Nutzen Sie die Chance auf ein persönliches Strategiegespräch mit dem Learn@Home-Gründer und Geschäftsführer – und profitieren Sie von über 20 Jahren geballter Unternehmererfahrung für Ihren Erfolg.

#### ✓ Teil einer Community

Im Learn@Home Business Circle können Sie sich mit anderen selbstständigen Trainer/innen austauschen und Synergien knüpfen.