

Selbstmanagement

Online-Fernstudium



DO
MORE.

INFOMAPPE

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

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.



Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben bewusst so gestalten, dass 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, sich weiterentwickeln, das Beste aus sich herausholen und sich so verhalten, wie Sie sich am wohlsten fühlen. Gelingendes Selbstmanagement kann Stress verhindern, bevor dieser überhaupt entsteht, und somit langfristig die Entstehung eines Burnouts vermeiden.

- 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 mit der eigenen Person
- Aufdecken blockierender Glaubenssätze
- Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung



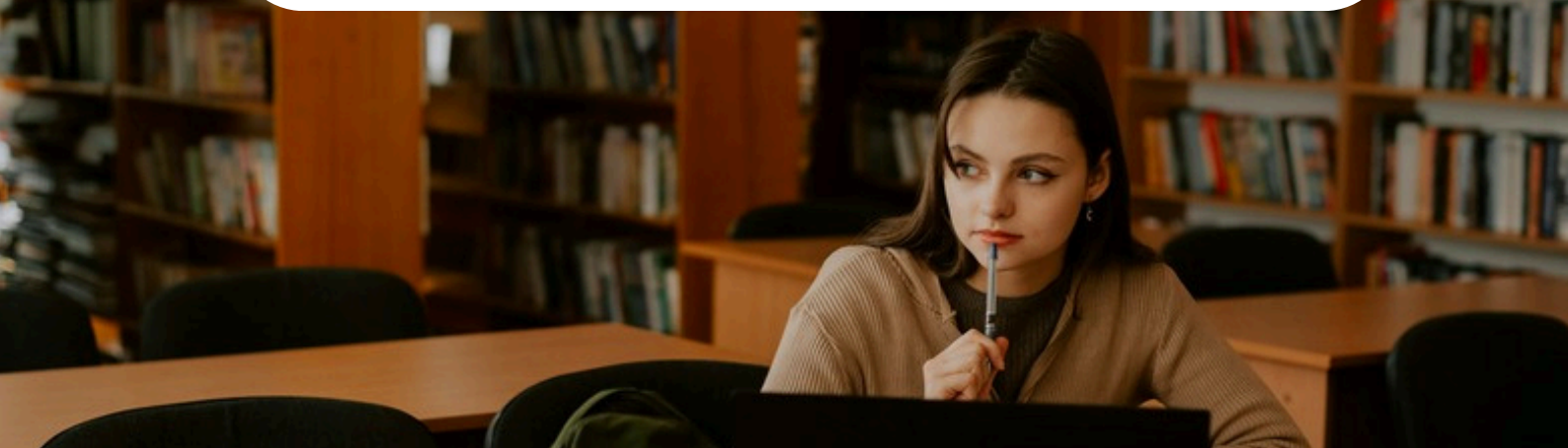
Teilnahmevoraussetzungen

- **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.

- Typgerecht leben
- Selbstbestimmte Grundhaltungen
- Praktische Übungen
- Selbstmanagement systemisch umsetzen
- Skriptum
- 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

Selbstmanagement

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
unser Online-Fernstudium
Selbstmanagement*

~~statt 490 €~~
um 343 €

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

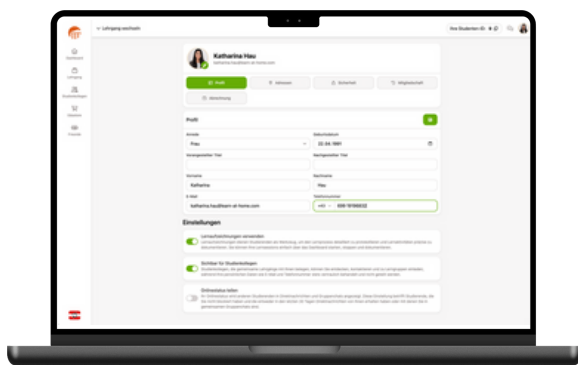
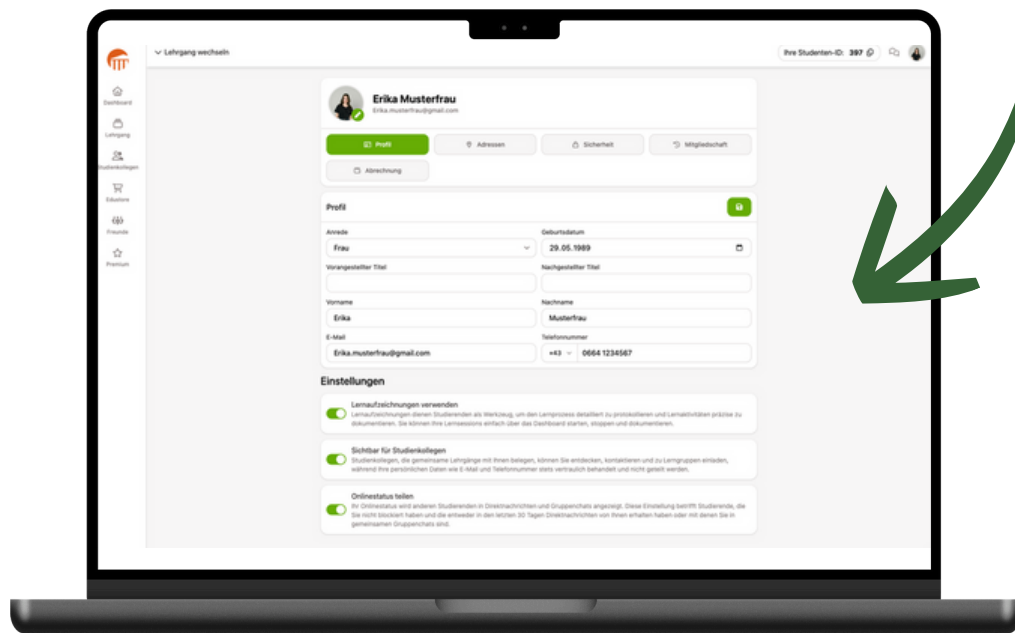
Lernen **wann** und **wo** Sie wollen

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

Nicht im Preis inkludiert:

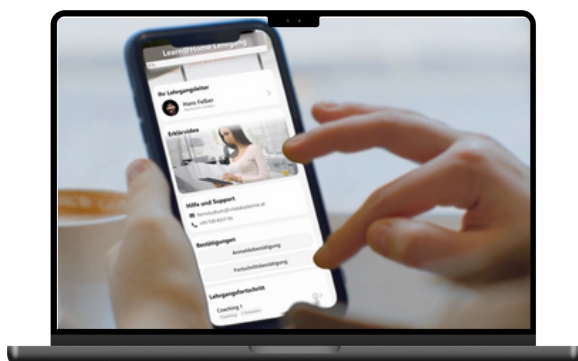
- 3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

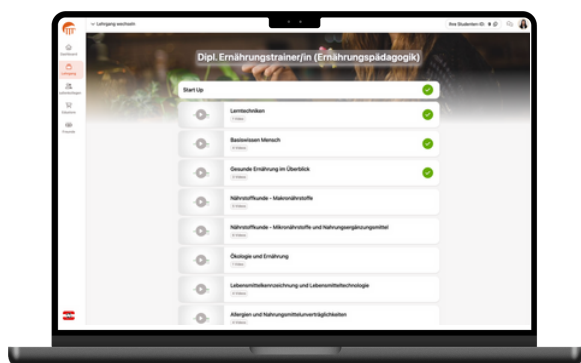
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

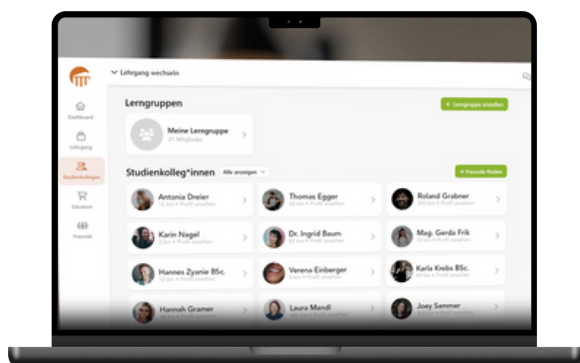
Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modular 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

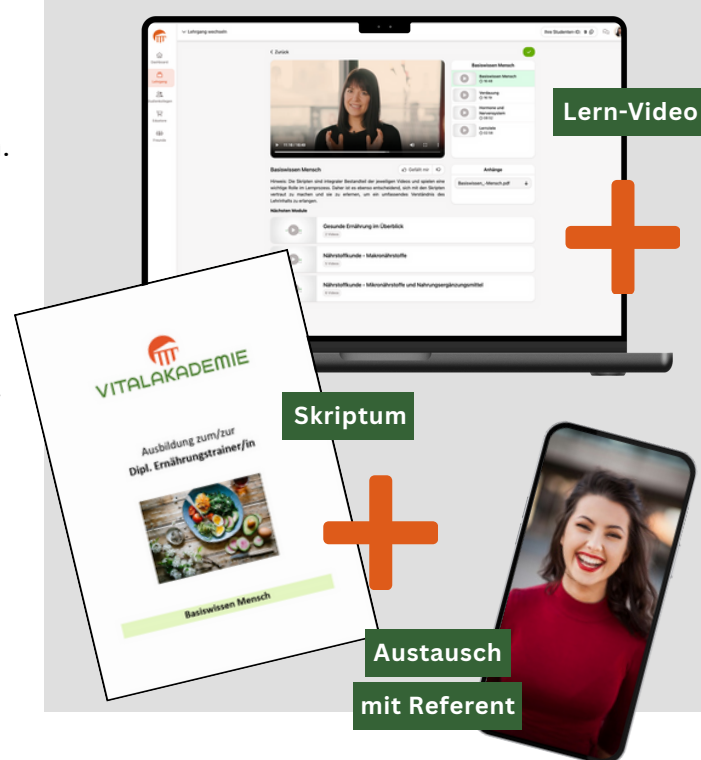
Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

➤ 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 modulartig 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*

**AKTION
JETZT
NUTZEN!**

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.
- ✓ **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
- ✓ **Teil einer Community**

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