

Zert. Ernährungsmental-trainer/in

Online-Fernstudium



INFO MAPPE

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

Jeder Mensch muss essen, denn es ist ein Grundbedürfnis. Doch warum essen wir, was wir essen? Warum beginnen wir zu essen? Warum beenden wir das Essen? Wie beeinflusst unser mentales Gerüst unser Essverhalten? Täglich treffen wir zahlreiche Essensentscheidungen – doch auf welcher Grundlage? Die Einflussfaktoren auf unser Essverhalten sind mannigfaltig, und wir versuchen, uns in diesem Lebensmittelschlafraffenland zurechtzufinden.

Doch welche Faktoren spielen eine Rolle bei unseren Entscheidungen rund um das Essen? Was brauchen wir, um klügere Essensentscheidungen zu treffen? In diesem Lehrgang werden wir uns mit den Einflussfaktoren auf unsere Verhaltensmuster rund um unsere Ernährung beschäftigen.

Strenge Verbote funktionieren nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip: „Ich esse nie wieder Süßes“. Die Folge daraus: Der Heißhunger auf das Verbotene wird immer stärker. Ein Fehlritt, wie ein einziges Stück Schokolade, kann zu unkontrolliertem Konsum führen, ganz nach dem Motto: „Ist eh schon egal!“

Vorgänge wie diese sind uns bekannt – was aber dahintersteckt, nicht. Genau da setzt dieser Lehrgang an. Wir gehen Fragen wie „Warum greifen wir in bestimmten Situationen zum Essen?“ oder „Warum hören wir eigentlich zu essen auf?“ auf den Grund und legen den Fokus intensiv auf unser Ernährungsverhalten. Denn hinter all dem steckt unser mentales Gerüst.



Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- ✓ Für Personen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten
- ✓ Als ideale Vertiefung für die Ausbildung zur/zum Ernährungstrainer/in
- ✓ Für Personen, die dieses zentrale Ernährungsthema in ihren derzeitigen Beruf (v.a. Gesundheitsberufe, Trainer/innen im pädagogischen Berufsfeld) integrieren möchten



Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Das allgemeine Ziel des Lehrgangs zum/zur Ernährungsmentaltrainer/in ist es, das menschliche Essverhalten zu verstehen, zu erklären und zu beschreiben, um daraus schlussfolgern zu können, wie sich das Essverhalten verändern bzw. beeinflussen lässt. Grundlegende Ziele des Lehrgangs sind zudem, ein Bewusstsein für unser Essverhalten zu entwickeln und herauszufinden, wie wir dieses beeinflussen können.

Gehen wir gemeinsam auf diese Reise und beschäftigen uns mit den wichtigen Einflussfaktoren, die unser Essverhalten bestimmen. Entscheidend für Sie als zertifizierte/n Ernährungsmentaltrainer/in ist es, vermitteln zu können, wann wir wirklich hungrig und wann wir satt sind. Sie werden verstehen, wie wir aus mentaler Sicht funktionieren. In Ihren Vorträgen und Seminaren helfen Sie Menschen, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln.



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
- ▶ Abschlussprüfung mit Feedback



Lehrgangsumlauf

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.

Mündliche Abschlussprüfung

Am Ende präsentieren Sie Ihre Ergebnisse bequem online und absolvieren eine mündliche Prüfung – klar strukturiert und gut vorbereitet.



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) - 282 EH
- ▶ Verpflichtende Coachingeinheiten - 3 EH
- ▶ Praktische Umsetzungen - 25 EH
- ▶ Mündliche Abschlussprüfung - 40 EH

Gesamtumfang der Ausbildung: 350 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.

- Ernährungsmentaltraining
- Einführung in die Ernährungpsychologie
- Ernährungs- und Essverhalten
- Sinne, Präferenzen & Aversionen
- Hunger & Sättigung
- Restaurant & Supermark
- Übergewicht & Adipositas
- Essstörungen
- weitere Essstörungen
- Alkohol
- Einführung in Ernährung und Stress
- Nudging
- 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

Zert. Ernährungs- mentaltrainer/in

Erhalten Sie vollen Zugriff auf unser Online-Fernstudium Zert. Ernährungsmentaltrainer/in*

~~statt 690 €~~
um 483 €

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(40,25 € / Monat)

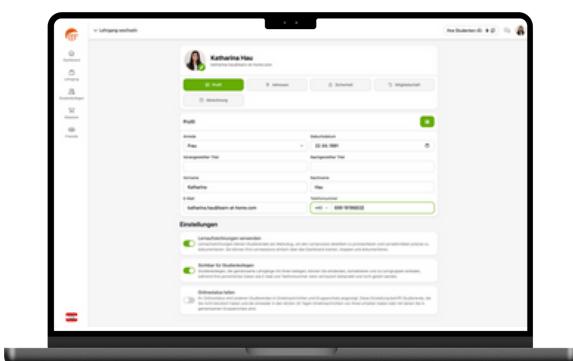
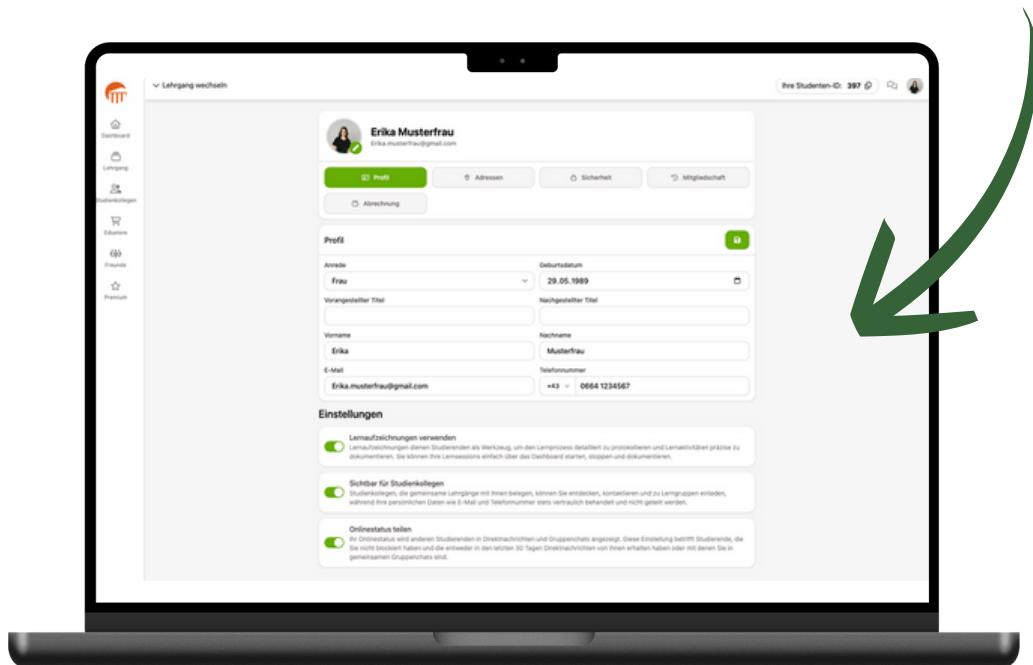
Lernen **wann** und **wo** Sie wollen

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

Nicht im Preis inkludiert:

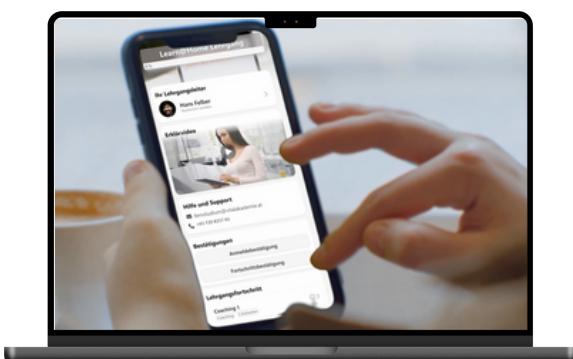
- Prüfungsgebühr € 50,-
- 3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

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.

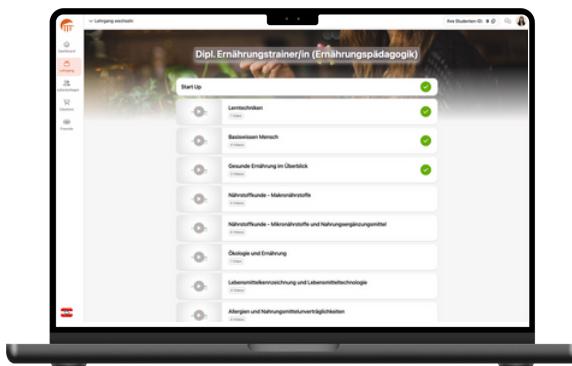


Ablauf und erste Schritte

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

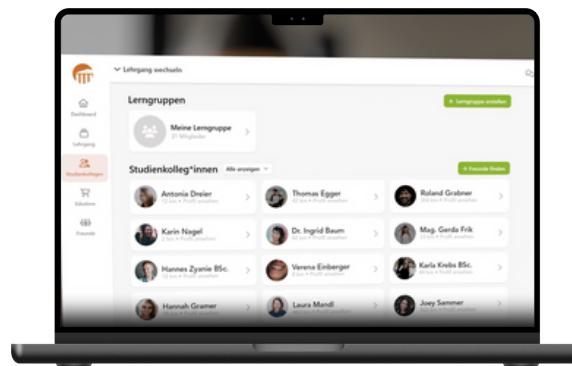
So funktioniert

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.

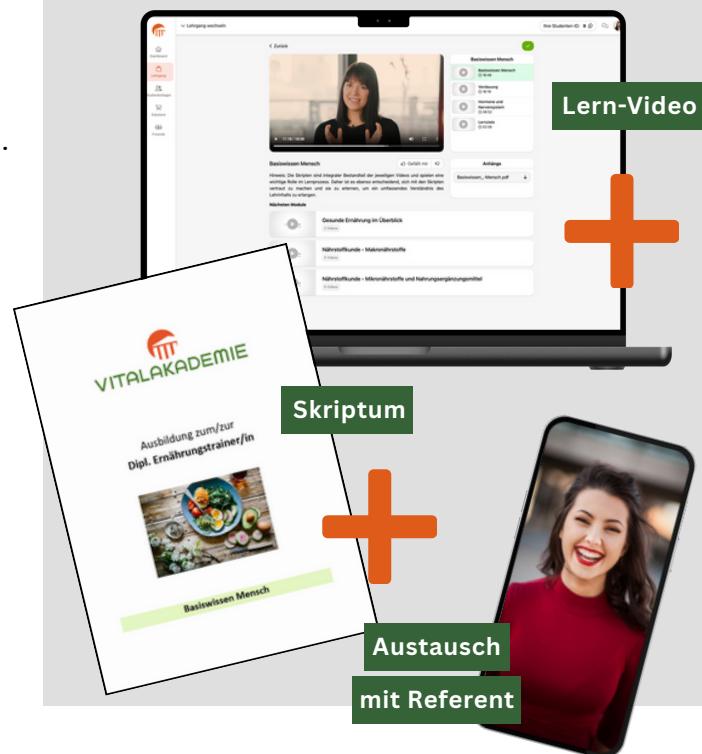
Webinare

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 modularartig 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

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.