

# Burnout Prophylaxe

*Video-Fernstudium*



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 **3 EH verpflichtendes Coaching** mit der Lehrgangsführung
- **bestandene, mündliche Abschlussprüfung**





## 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



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.**

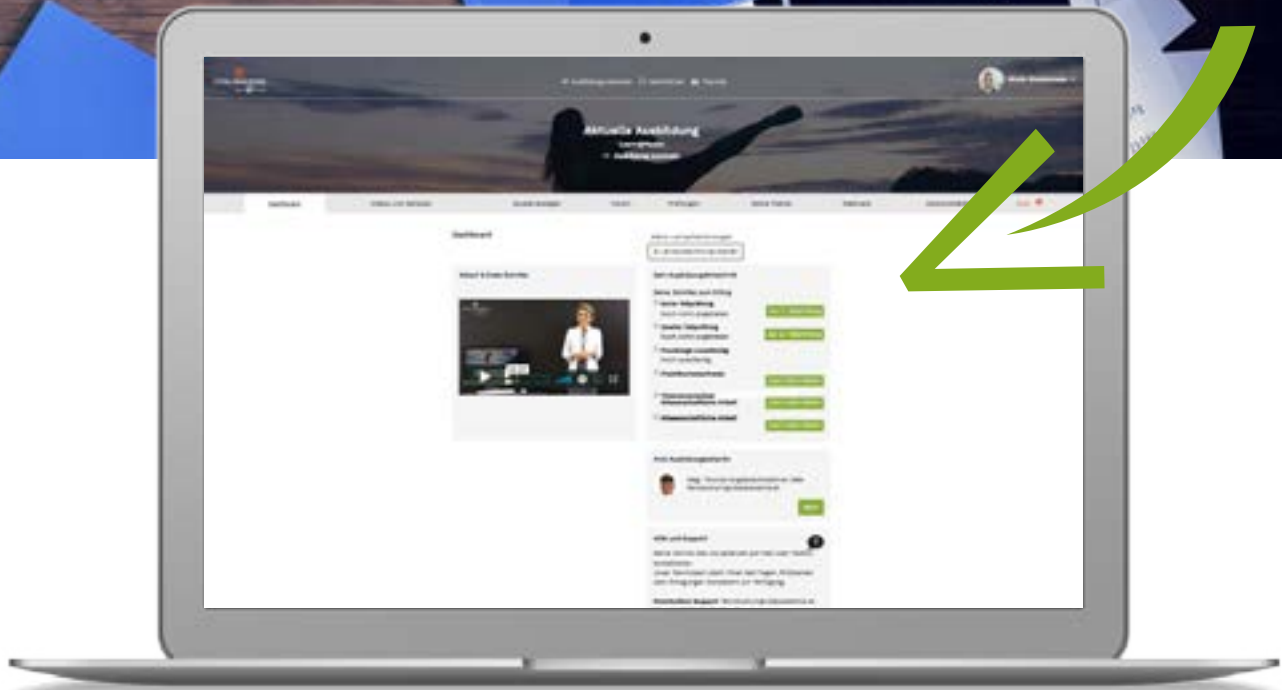
Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:

3 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.



**VITALAKADEMIE**  
learn-@-home



## 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 End-  
geräten 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.

## ■ Diplomarbeitspool

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsführung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



## ■ 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

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home   
**Premium**  
*nur 149€ / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar