Dipl. Schlafcoach

Online-Fernstudium

Zertifiziert durch ÖCERT | TÜVNORD TÜV NORD CERT GmbH DIN EN ISO 9001 tuev-nord.de | EBQ Erwachsenenbildung 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

Schlaf ist nicht nur ein essenzieller Pfeiler der Gesundheit, sondern der Grundpfeiler und ist sogar von noch größerer Bedeutung als gesunde Ernährung und körperliches Training. Die Wichtigkeit von Schlaf für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Langlebigkeit und Selbstheilung steht im Zentrum der Ausbildung zum diplomierten Schlafcoach. Dieser Lehrgang vermittelt nicht nur umfassende Kenntnisse über die Wissenschaft und Hintergründe von Schlaf und seine Optimierung, sondern befähigt dich auch, deinen eigenen Schlaf und den Schlaf deiner Kund/innen zu analysieren und zu verbessern.

Du erhältst tiefe Einblicke in die Schlafphysiologie und -psychologie, erforschst den Zusammenhang zwischen Hormonen und Schlafmustern und verstehst den Einfluss von Ernährung, speziellen Nährstoffen, Fitness und anderen Umwelteinflüssen wie Licht und Temperatur auf die Schlafqualität. Das Curriculum umfasst außerdem die Bedeutung zirkadianer Rhythmen und Biorhythmen sowie den Umgang mit verschiedenen Schlafstörungen.

Du erlernst Techniken der Schlafhygiene und Entspannungsmethoden, um maßgeschneiderte Schlafkonzepte zu entwickeln. Diese Ausbildung befähigt dich dazu, Menschen mit wissenschaftlich fundierten Methoden und individuell abgestimmten Ansätzen zu einem erholsameren und gesünderen Schlaf zu verhelfen.

Die Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die:

- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten
- in Gesundheitsberufen tätig sind und ihr Angebot erweitern wollen
- sich beruflich neu definieren und positionieren wollen
- eine Ausbildung zur holistischen Gesundheitsoptimierung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten
- Ihr Wissen über Schlaf vertiefen möchten und sich für die wissenschaftlichen Aspekte von Schlaf interessieren
- Techniken zur Verbesserung der Schlafqualität erlernen wollen
- als Trainer/innen/Coaches ihren Klient/innen helfen möchten, ihren Schlaf zu optimieren bzw. Schlafprobleme zu lösen
- an der Schnittstelle von Gesundheit, Wellness und Coaching arbeiten und ihr Repertoire an Techniken zur Gesundheitsförderung, insbesondere im Bereich Schlaf, vergrößern möchten
- als Eltern, Pädagog/innen oder Betreuer/innen eine schlaffördernde Umgebung schaffen wollen

Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Der Dipl. Schlafcoach bringt die im Lehrgang vermittelten Kenntnisse in seinen/ihren Kernberuf in der Arbeit mit Menschen ein. Pädagog/innen lernen, wie sie durch verbesserten Schlaf die Konzentration und Leistungsfähigkeit ihrer Schüler/innen fördern können. Trainer/innen in verschiedenen Bildungs- und Gesundheitsbereichen wie Mentaltrainer/innen, Trainer/innen in der Erwachsenenbildung sowie Kinder- und Jugendtrainer/innen gewinnen Einblicke in die Auswirkungen von Schlaf auf Lernen, Erholung und die Steigerung der Lebensqualität und nutzen diese Erkenntnisse, um ihre Methoden damit zu bereichern und zu ergänzen.

Coaches integrieren Schlafoptimierungsstrategien in ihre Arbeit, um die Lebensqualität ihrer Klient/innen zu steigern. Psycholog/innen und Therapeut/innen erweitern ihre Fachkompetenzen, indem sie Schlaf und dessen Verbesserung als wesentlichen Faktor in die Therapie einbeziehen. Eltern unterstützen ihre Kinder mit Wissen über Schlaf, um deren Entwicklung und Wohlbefinden zu fördern. Menschen in Pflegeberufen bereichern ihren Ansatz um das Element des Schlafes und helfen damit Pflegebedürftigen sowie Ratsuchenden zu besserer Erholung.

Gesundheitsberater/innen, Ernährungsexpert/innen und alle Absolvent/innen gesundheitsorientierter Ausbildungen sind eingeladen, ihr Repertoire um das wichtige Element des Schlafs zu erweitern. Teilnehmer/innen ohne Vorwissen im Gesundheitsbereich erlernen grundlegende Schlafprinzipien und integrieren diese in ihr Leben, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern oder als Selbstständige/r im Gesundheitssektor tätig zu werden und ihr Wissen weiterzugeben.

Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Beispiele für Bereiche, in denen Schlafcoaching gut unterstützen kann:

- Verständnis schaffen für das komplexe Thema Schlaf
- Schulung des Bewusstseins für Schlafhygiene
- Lösungsansätzen zur Schlafoptimierung
- Anwendung von Schlaftracking
- Einsatz von Entspannungsmethoden zur Schlafförderung
- Einsatz von Ernährungsstrategien und Mikronährstoffen zur Schlafförderung
- Anpassung der Schlafumgebung für maximalen Erholungswert
- Etablieren von förderlichen Gewohnheiten für mehr Tief- und REM-Schlaf
- Hilfe bei der Auswahl von Polstern, Decken, Matratzen, Bettwäsche
- Stärkung der mentalen Gesundheit durch Schlafmanagement
- Verbesserung der Stressresilienz durch erholsamen Schlaf

Beispiele für den persönlichen Bereich:

- Erlangen von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit durch bessere Schlafqualität
- Erhöhung des persönlichen Wohlbefindens durch einen konsequenten Schlaf-Wach-Rhythmus
- Förderung von positiven Stimmungen durch optimierten Schlaf
- Entwicklung von Selbstmanagement-Techniken für besseren Schlaf
- Steigerung der persönlichen Ausstrahlung durch ausreichende Erholung
- Etablieren von gesunden Gewohnheiten rund um den Schlaf, die sich ganzheitlich auf die eigene Vitalität auswirken

Teilnahmevoraussetzungen

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

Abschlussvoraussetzungen

- Bestehen Sie 3 kurze Online-Wissenschecks
- Dokumentieren Sie Ihre praktischen Umsetzungen im Alltag
- Teilen Sie Ihr Wissen in einer kurzen Online-Präsentation
- Nehmen Sie an 7 Einheiten persönlichen Coachings teil
- Abschlussprüfung mit Feedback

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.

Berufspraktische Module

Die Module behandeln Zeit- und Organisationsmanagement, Kommunikation, Moderation und Präsentation. Nach den Lehrvideos gibt es einen kurzen Wissenscheck. Anschließend wählen Sie ein Modul aus und stellen es in einer kurzen Präsentation (ca. 10 Minuten) vor.

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) - 303 EH
- Verpflichtende Coachingeinheiten - 7 EH
- Praktische Umsetzungen - 50 EH
- Modul-Präsentation - 50 EH
- Mündliche Abschlussprüfung - 50 EH

Gesamtumfang der Ausbildung: 460 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.

- Grundlagen des Schlafes: Biochemie, Physiologie und Psychologie; warum schlafen Lebewesen; wie funktioniert Schlafen auf biochemischer Ebene; welche Funktionen hat Schlaf für den Körper und die Psyche; Schlafzyklen und ihre Bedeutung für Erholung und Gesundheit
- Chronobiologie und Biorhythmen; Einfluss von Hormonen
- Verstehen und Erkennen von Schlafstörungen
- Ursachen von Schlafstörungen
- Ernährung/Mikronährstoffe und ihre Auswirkungen auf den Schlaf
- Bewegung/Fitness und die Auswirkungen auf den Schlaf
- Auswirkung der Schlafumgebung: Licht, Geräusche und Raumklima
- Entspannungs- und Atemtechniken zur Schlafverbesserung
- Biohacking: Rotlicht, Blaulicht, Wärme, Kälte und Mentaltraining gezielt anwenden
- Tools und Apps zur Schlafüberwachung und -analyse
- Strategien zum Coaching von Klienten
- Integration von Schlafwissen in Wellness- und Gesundheitsprogramme
- Selbsterfahrung und Praktische Fallstudien und Anwendung der Schlafcoaching-Methoden

HERBST SALE

BIS ZU -50% RABATT

JETZT SPAREN

Einzelbuchung

Dipl. Schlafcoach

Erhalten Sie vollen Zugriff auf unser Online-Fernstudium Dipl. Schlafcoach

nur 759 €

~~statt 1.380 €~~

0% Finanzierung möglich

Zahlen Sie bequem in 12 oder 24 Raten

12 Monatsraten á 63,25 €/Monat
24 Monatsraten á 31,62 €/Monat

oder

Learn@Home **Premium*** Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf ALLE Fernstudien die wir derzeit anbieten + ALLE Fernstudien die wir laufend neu produzieren.

nur 894 €

~~statt 1.788 €~~

0% Finanzierung möglich

Zahlen Sie bequem in 12 oder 24 Raten

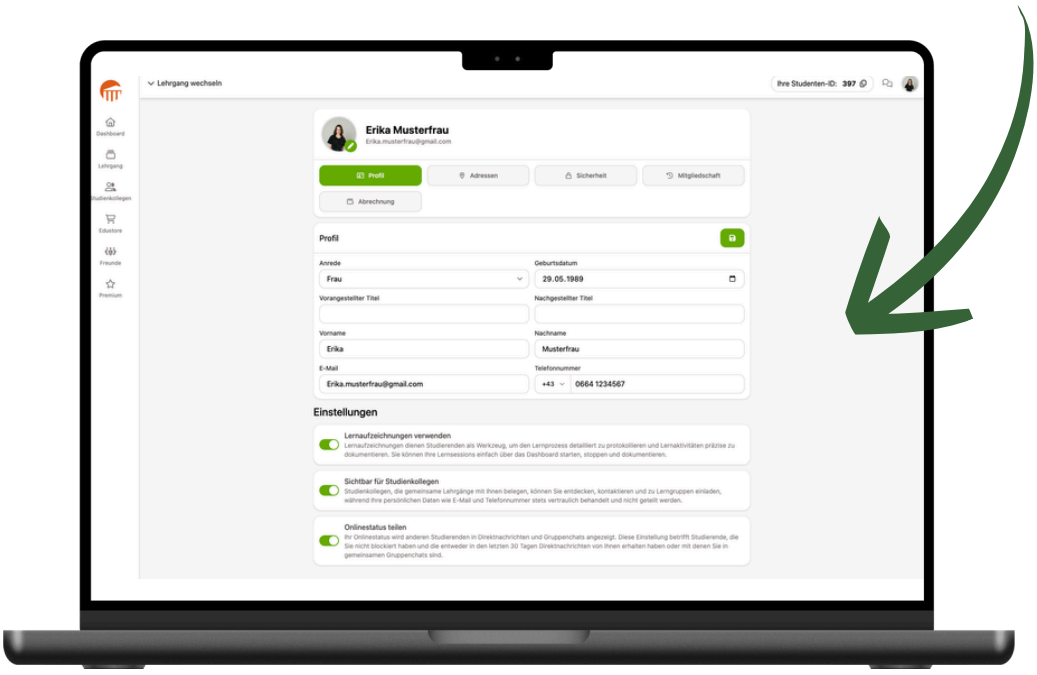
12 Monatsraten á 74,50€/Monat
24 Monatsraten 37,25 €/Monat

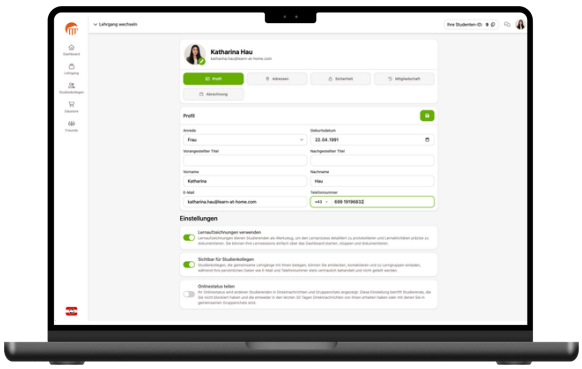
Nicht im Preis inkludiert:

- Prüfungsgebühr € 100,-
- 7 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 30,- pro Einheit)

*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form) und 24 Monate uneingeschränkter Premium-Zugang, danach 69,- Euro pro Monat und monatlich kündbar.

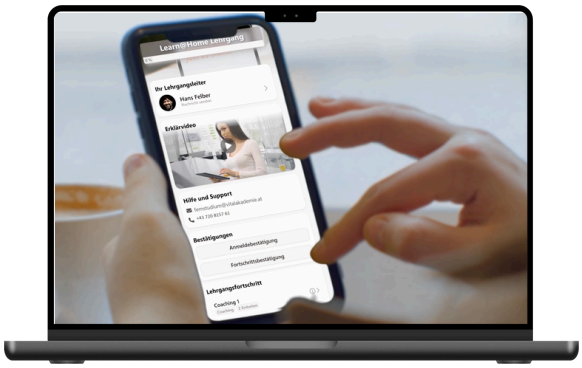
So funktioniert unser **Online Klassenzimmer**





Profil erstellen

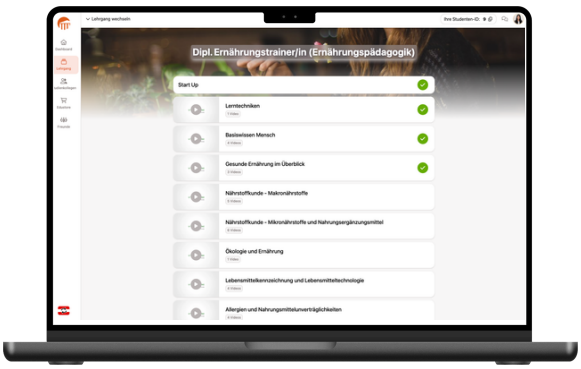
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

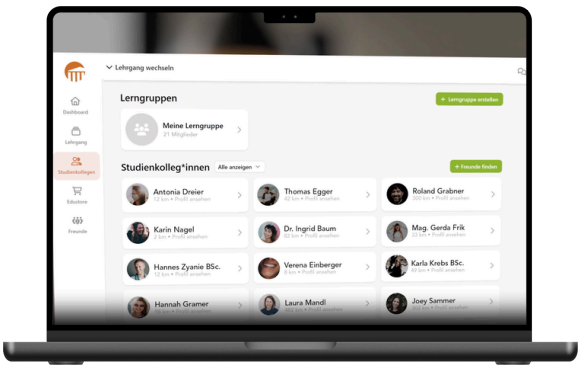
Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

So funktioniert unser **Online Klassenzimmer**



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender 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.

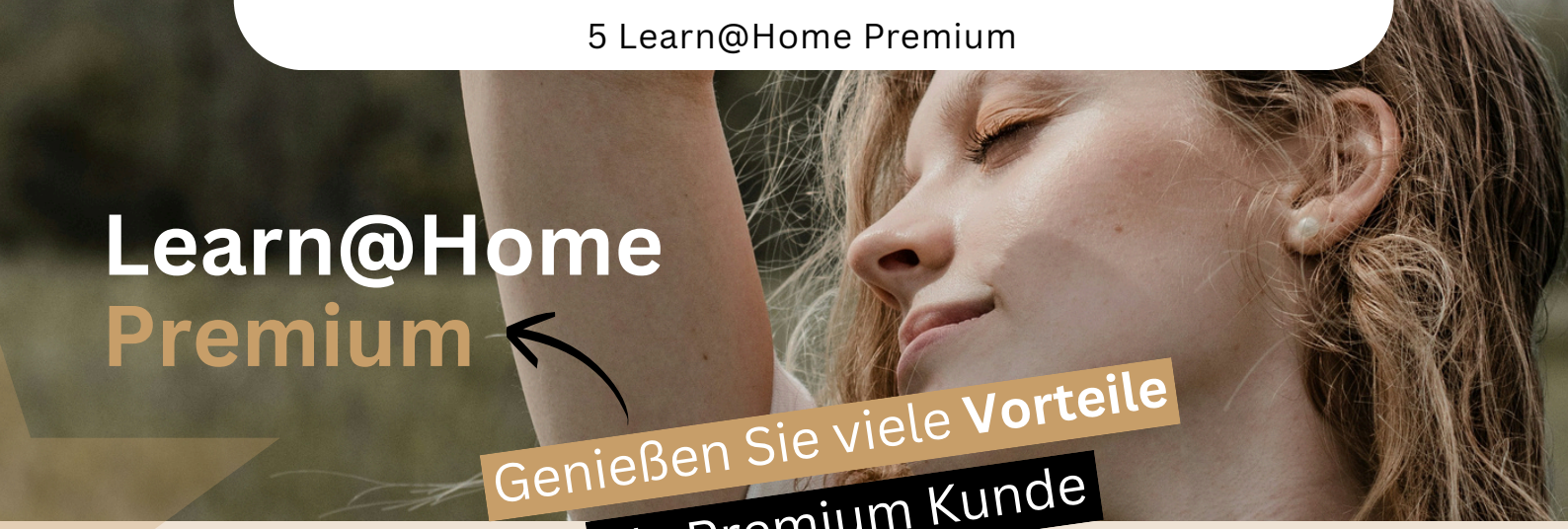
Trainer

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 1.788 €~~

nur 894 €

24 Monate uneingeschränkter Premium-Zugang, danach jederzeit monatlich kündbar.

VITALAKADEMIE
learn-at-home

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!

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.

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.