

# Gesundes Selbstbewusstsein

<b>Titel</b>	Gesundes Selbstbewusstsein
<b>Zulassungsnummer</b>	7467124

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Vitalakademie Learn@HomeEngel Learn GmbH Wiener Straße 4 4020 Linz
<b>Telnr:</b>	+43 732 607086
<b>E-Mail-Adresse:</b>	fernstudium@vitalakademie.at
<b>Webseite:</b>	<a href="http://www.learn-at-home.at">http://www.learn-at-home.at</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, um ein grundlegendes Verständnis für gesundes Selbstbewusstsein zu bekommen, um es in der Folge aufzubauen sowie spüren und integrieren zu lernen

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Modul 1 - Grundlagen des Selbstbewusstseins: Ebenen des Selbstbewusstseins / Selbstbewusste Bandbreite / Aspekt der Unabhängigkeit / Idee des gelingenden Lebens und Menschseins / Ungesundes Selbstbewusstsein / Menschliche Grundbedürfnisse / Prägungen und Verstrickungen • Modul 2 - Herausforderungen und Umgang: Herausforderungen des Selbstbewusstseins auf den verschiedenen Ebenen / Kompensationsstrategien / Selbstbewusstsein als neutraler Begriff / Gesunder Umgang • Modul 3 - Selbstbestimmtheit und klassisch selbstbewusste Typen: Selbstbestimmtheit / Verschiedene klassisch selbstbewusste Typen / Innere Versöhntheit • Modul 4 - Praktischer Teil: Haltungsübung - Sollen versus Sein / Experiment zur Freiheitsfindung / Körperübungen / Imaginationsübung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	4 Module auf einer digitalen Lernplattform, digitale Teilprüfung, Abschlussprüfung

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung; Technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	490,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	490,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €

<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	40,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	1.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	78
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	17.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	3
<b>Präsenzunterricht:</b>	Drei verpflichtende digitale Coaching-Einheiten, fakultative Webinare werden angeboten

---

## Zusätzliche Informationen

Im Lehrgang sind 10 Unterrichtsstunden für die praktische Umsetzung vorgesehen. Für die 3 verpflichtenden Coachingeinheiten fallen insgesamt 120,- € zusätzliche Kosten an, die im Lehrgangspreis nicht inbegriffen sind. Optional können Coachingeinheiten (45 Min.) für je 50,- € zugebucht werden.