

STUDIENPROGRAMM

Ganzheitliche Ausbildungen für Dein Leben!



Staatlich zugelassene Ausbildungen
für ganzheitliche Gesundheit und Beratung

- ✓ 4 Wochen kostenfrei testen
- ✓ 96% Weiterempfehlung
- ✓ Persönliche Studienbetreuung

ALH

Dein Leben.
Deine Akademie.

INHALT

2	Vorwort Herzlich willkommen an der ALH!
4	Unser Leitbild Ganzheitliche Ausbildungen
5	Unser Lernsystem Flexuc@te® Nie war Bildung so nah!
7	An Dein Leben angepasst
8	Die Ausbildungen der ALH Heilpraktiker
12	Ganzheitlicher Ernährungscoach (ALH)
16	Heilpraktiker (Psychotherapie)
20	Psychologischer Berater (ALH)
24	Systemischer Coach
28	Betriebliches Gesundheitsmanagement
32	Paarberatung (ALH)
36	Happiness Trainer (ALH)
40	Ganzheitlicher Meditationslehrer
44	Yogalehrer
48	Achtsamkeitstrainer
52	Resilienztrainer (ALH)
56	Seelsorger (ALH)
60	Suchtberatung (ALH)
64	MPU-Beratung (ALH) <ul style="list-style-type: none">– für Suchtberater & Heilpraktiker (Psychotherapie)– für Psychologische Berater– für Fahrlehrer (ALH)
72	Demenzbegleiter (ALH)
76	Traumafachberater (ALH)
80	Vertiefungsmodul Traumapädagogik (ALH)
82	Online Marketing Management
87	Dein Service Wir sind für Dich da!
88	Fachkompetenz Praxisorientiertes Fachwissen
89	Deine Studientutoren
90	Qualitätsmanagement Anerkannte Abschlüsse
91	Teilnehmerberichte Anmeldung/AGB

HERZLICH WILLKOMMEN AN DER ALH!

*„Was immer Du tun und erträumen kannst,
Du kannst damit beginnen.
Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber.“*

–Johann Wolfgang von Goethe–

Schön, dass Du Dich für eine Ausbildung an der ALH interessierst!

Wir bieten unseren Teilnehmern seit über 50 Jahren vielseitige Perspektiven zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung und sind stolz auf unsere langjährige Erfahrung als eine der ältesten Fernakademien in Deutschland. In den staatlich zugelassenen Ausbildungen vermitteln wir Dir praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit und Beratung. Mit den an der ALH vermittelten Inhalten und Fähigkeiten möchten wir Dir Anregungen und Lösungsansätze für vielfältige Lebensbereiche geben und Dein Leben ganzheitlich bereichern.

Zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung brauchst Du eine Ausbildung, die sich an Dein Leben anpasst, die sich mit Beruf, Familie und Freizeit vereinbaren lässt und die finanzierbar ist. Mit unserem modernen, medien-gestützten Lernsystem Flexuc@te® bieten wir Dir ein Ausbildungskonzept, das genau auf Deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist und Dich durch frei wählbare Seminartermine und interaktive Online-Trainings zeitlich und örtlich flexibel hält. Außerdem sorgen unsere persönlichen Fachtutoren jederzeit für eine qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Unterstützung während des Lernens.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß bei der Lektüre unseres Studienprogramms. Für ausführliche Beratungsgespräche stehen wir Dir jederzeit gern zur Verfügung. Melde Dich einfach bei uns.

Wir freuen uns darauf, Dich bei Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Herzliche Grüße,



Merle Losem

Deine Merle Losem,
Geschäftsführerin



Miriam Müller

Deine Miriam Müller,
Akademieleitung



GIB DEINEM
LEBEN
EINE NEUE RICHTUNG!

„ Wir alle haben den Wunsch, uns weiterzuentwickeln und neue Wege im Leben zu gehen. Werde Teil der ALH und bereichere Dein Leben mit neuen Erkenntnissen und Fähigkeiten. Ich bin bei allen Fragen gerne für Dich da. “



Mirco Ehlers,
Dein Studienberater

Für Deine Entwicklung.
Für Dein Leben.

UNSER LEITBILD

GANZHEITLICHE AUSBILDUNGEN

Wir an der ALH möchten mit unseren Ausbildungen einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen und die Welt ermöglichen, da wir davon überzeugt sind, dass körperliche und geistige Gesundheit nicht getrennt voneinander betrachtet werden können. Dieses ganzheitliche Verständnis, das Körper, Psyche und soziales Umfeld einbezieht (biopsychosozial), spiegelt sich sowohl im Gesamtportfolio unserer Lehrgänge als auch in den Lehrgangsinhalten jeder einzelnen Ausbildung wider.

Wofür steht die ALH?



Qualität – Wir bieten Dir fachkompetente, praxisorientierte Ausbildungen



Gesundheit – Wir widmen uns dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden von Menschen



Ganzheitlichkeit – Wir betrachten den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld nicht isoliert voneinander



Beratung – Wir vermitteln praxisorientierte Beratungskompetenzen für die spätere Anwendung



Vertrauen – Wir sind ein verlässlicher und fairer Partner für Dich



Herzlichkeit – Bei uns stehst Du als Mensch im Mittelpunkt



Das ALH-Ausbildungssystem bietet Dir vielfältige Vorteile

Als etablierter und anerkannter Partner der Branche begleiten wir Dich bei Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung. Unser modernes Lernsystem Flexuc@te® passt sich ganz individuell an Deine Lebenssituation an und bietet Dir Flexibilität, moderne Didaktik und eine Lerngemeinschaft, die Dich beim Lernen unterstützt.

1. Flexibles, mediengestütztes Lernen

Über die Onlineplattform „Meine Lernwelt“ bearbeitest Du Deine Ausbildungsinhalte komfortabel von zu Hause. Hier findest Du Deine Studienmaterialien, Onlinetests, E-Learning-Einheiten, Fachartikel und Videos, bildest Lerngruppen und tauschst Dich mit Dozenten und Teilnehmern aus.

2. Moderne Wissensvermittlung

Der konsequente Multimediaeinsatz macht das Lernen an der ALH spannend, flexibel und anschaulich. Neben den klassischen, von Fachautoren erstellten Studienbriefen, bearbeitest Du auch Fallarbeiten und erwirbst ergänzende Kenntnisse durch Web-Seminare (kurz Webinare). Bei den Onlineveranstaltungen vermitteln Dir Experten aktuelles Branchenwissen aus der Praxis. Zudem nimmst Du an Seminaren – online oder in Präsenz – bei der ALH teil, in denen Du das Wissen vertieft und in Gruppenarbeiten und Diskussionen praktisch anwendest.



Alin Skamen-Bayer,
Absolventin der Ausbildung
„Heilpraktiker“

„ Ich habe mich vorher intensiv über verschiedene Angebote informiert, aber die Qualität des Lehrgangskonzepts und die freie Zeiteinteilung haben mich überzeugt, meine Ausbildung an der ALH zu absolvieren. Die Unterstützung des ALH-Teams gab mir zudem das Gefühl, hier gut aufgehoben zu sein. Mit diesem Lehrgang habe ich mir die Basis für meine eigene Praxis geschaffen und jetzt kann ich anderen Menschen mit meinem Wissen helfen. “





3. Umfassende persönliche Unterstützung

Du lernst nicht alleine. Dein persönlicher Studientutor, Dozenten und Lerngruppen helfen bei Fragen und unterstützen Dich, wenn die Motivation einmal nachlässt. Über Deine persönliche Online-Sprechstunde und im direkten Kontakt zu Deinem Fachtutor hast Du jederzeit einen qualifizierten Ansprechpartner.

4. Modularer Aufbau mit eigenen Schwerpunkten

Deine Ausbildung wird in Modulen vermittelt. Abgeschlossene Module werden Dir auf Wunsch bescheinigt, sodass Dein Wissensstand Schritt für Schritt dokumentiert wird. Auf Wunsch kannst Du zusätzliches Material aus anderen Lehrgängen erhalten, um Dich gemäß Deiner Präferenzen weiterzubilden.

„ Das fundierte psychologische Fachwissen aus den Studieninhalten und die praktischen Übungen in den Seminaren haben mir viel Sicherheit für die Beratung von Menschen gegeben. “



Belinda Emler,
Absolventin der Ausbildung
„Psychologische Berater“

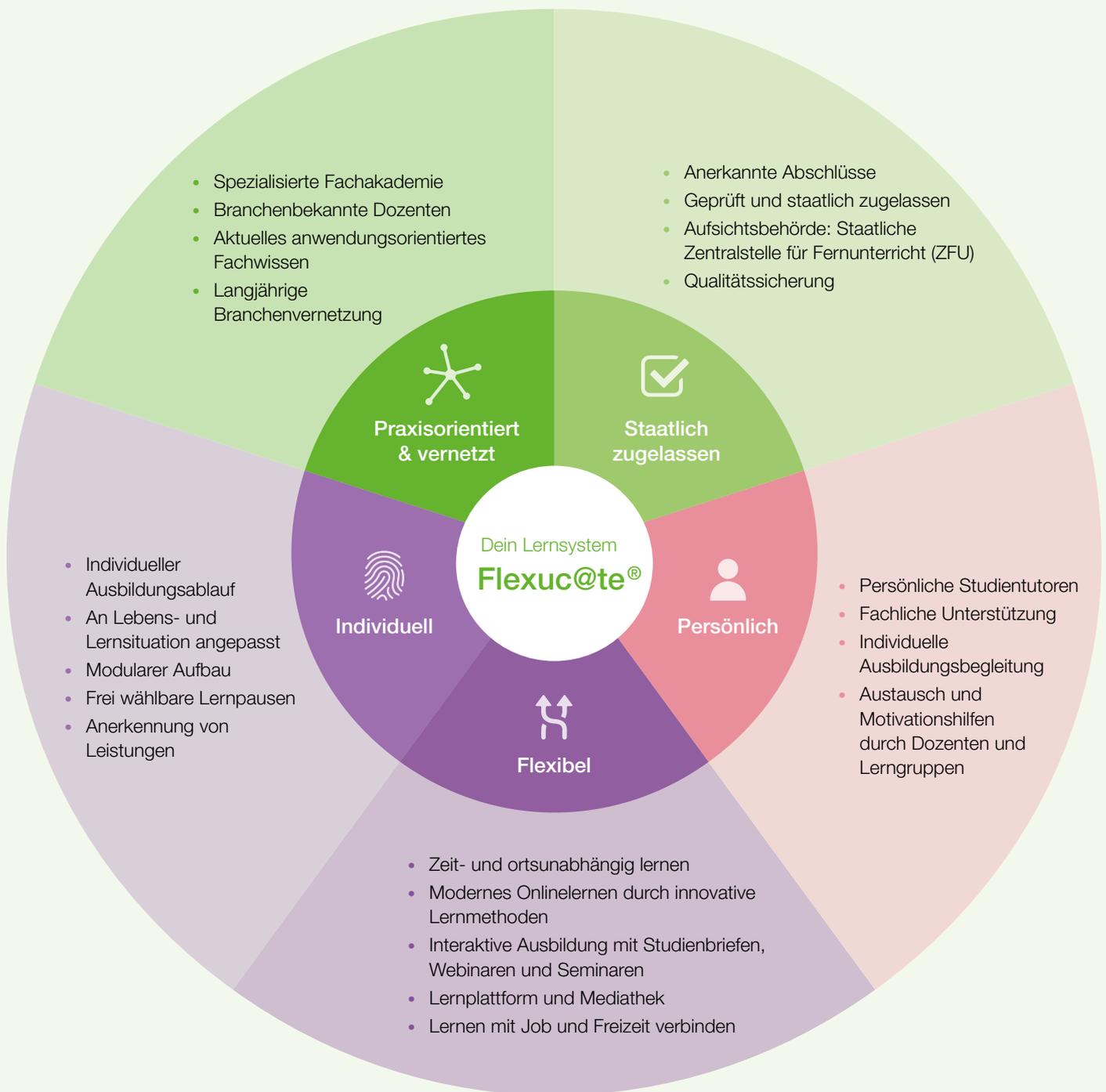
5. Du bestimmst das Lerntempo

Die Ausbildung an der ALH passt sich Deiner Lebenssituation an. Du kannst bei unvorhergesehenen Ereignissen Lernpausen einlegen und damit auch anstrengende Zeiten mit der Ausbildung gut vereinen. Während einer Auszeit stehen Dir alle Online-Angebote und Serviceleistungen weiterhin zur Verfügung. Nach Deiner Ausbildung räumen wir Dir eine kostenfreie Betreuungszeit ein, die unmittelbar an die reguläre Ausbildungszeit anschließt. Je nach Lehrgangsdauer erhältst Du die gleiche Anzahl an Monaten als kostenfreie Betreuungszeit, die maximale Länge der Betreuungszeit beträgt 12 Monate. In dieser Zeit kannst Du nach wie vor auf alle Lerninhalte zugreifen und die individuelle Betreuung in Anspruch nehmen. Falls Du Deine Abschlussprüfungen erst nach Beendigung der kostenlosen Betreuungszeit ablegen kannst, stehen Dir unsere Leistungen gegen eine geringe Gebühr selbstverständlich weiterhin zur Verfügung. Und wenn Du überdurchschnittlich viel Zeit in Deine Ausbildung investierst oder nützliche Vorkenntnisse mitbringst, kannst Du Zeit und Geld sparen und Deine Ausbildung entsprechend schneller abschließen.

flexuc@te®

Nie war Bildung so nah!

AN DEIN LEBEN ANGEPASST



HEILPRAKTIKER

MIT VORBEREITUNG AUF DIE BEHÖRDLICHE HEILPRAKTIKERÜBERPRÜFUNG

*„Wem Gott die Gabe des Heilens gegeben,
dem soll die Polizei sie nicht nehmen.“*

– Bismarck –



Die Medizin aus der Natur liegt im Trend. Unabhängige Studien belegen, dass mehr als ein Drittel der Bevölkerung Naturheilmittel verwendet und dass das Interesse der Patienten an der Naturheilkunde in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist und weiter wächst. So suchen immer mehr Menschen eine anerkannte Alternative zur Schulmedizin und wenden sich an Heilpraktiker.

Heilpraktiker behandeln und lindern mit behördlicher Zulassung Krankheiten und Leiden von Menschen nach natur- und volkshelkundlichen Verfahren. Im Mittelpunkt steht dabei der ganzheitliche Ansatz: Für den Heilpraktiker sind nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele des Menschen relevant für Prävention, Diagnostik und Therapie.

Das Zusammenspiel der verstärkten Nachfrage und des ganzheitlichen Heilansatzes macht das Berufsbild des Heilpraktikers so attraktiv. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen bewusst für eine solche Ausbildung.

Der Fernlehrgang „**Heilpraktiker**“ der ALH bereitet Dich umfassend und aktuell auf die behördliche Überprüfung vor dem zuständigen Gesundheitsamt vor.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

INFOBOX

NEU! Du hast die Wahl! Deine Ausbildung in 12 oder 24 Monaten

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 oder 24 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare, Onlinevorlesungen und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **24 Studienbriefe** und nimmst an **6 Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **13 Webinaren** und **4 Onlinevorlesungen** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.
- Optimale Vorbereitung auf die behördliche Überprüfung vor dem Gesundheitsamt.

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit als Heilpraktiker anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung im Bereich Medizin & Naturheilkunde aneignen möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Katja Witulla, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSVORAUSSETZUNGEN

Monatlich: 165,- Euro (24 Monate), 330,- Euro (12 Monate)

Gesamt: 3.960,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Heilpraktiker/in

Die Zulassung für die Berufsausübung als Heilpraktiker/in wird mit der erfolgreich absolvierten behördlichen Überprüfung vor dem Gesundheitsamt erteilt.*

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 5113418)

Die Ausbildung zum Heilpraktiker ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

* Detaillierte Informationen für die Zulassung zur behördlichen Überprüfung findest Du unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker.

Unsere Kooperationspartner:



Deine 5 kostenfreien Zusatzzertifikate

1. Grundlagen Dorn-Breuß
📺 praktische Video-Tutorials!
2. Aroma- & Phytotherapie für Kinder
3. Ernährungsberatung für Kinder
4. Homöopathie für Kinder
5. Naturheilkunde für Kinder

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

MEDIZINISCHES WISSEN & NATURHEILKUNDLICHE METHODEN

Einführung in die medizinische Terminologie

Grundlagen der medizinischen Fachsprache

Einführung in die allg. Anatomie und Physiologie

Zytologie, Histologie und Genetik, biochemisches und physikalisches Basiswissen

Einführung in die allg. Pathologie und Diagnostik

Krankheitsentstehung, Gewebeveränderungen, Onkologie, Todeszeichen, Diagnostik

Wichtige naturheilkundliche und therapeutische Verfahren

Schulmedizinische, naturheilkundliche und psychotherapeutische Verfahren

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – INNERE MEDIZIN

Ernährungslehre, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitaminmangelerkrankungen

Nahrungsbestandteile, Unverträglichkeiten, Erkrankungen, Ernährungsformen, Nährwertberechnung

Verdauungssystem, Atmungssystem, Herz-Kreislauf-System, Blut- und Lymphsystem

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – ORTHOPÄDIE

Der Bewegungsapparat: das Muskel- und Skelettsystem

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – UROLOGIE & GYNÄKOLOGIE

Harnsystem, Geschlechtsorgane

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

ÜBERTRAGBARE ERKRANKUNGEN

Die Infektionserkrankungen

Vorkommen, Übertragungsweg, Symptome und Therapie

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – NEUROLOGIE & SINNESORGANE

Nervensystem, Sinnesorgane

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – ENDOKRINOLOGIE & STOFFWECHSEL

Die Endokrinologie und der Stoffwechsel

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – PSYCHIATRIE

Die psychiatrischen Erkrankungen

Erstgespräch, Klassifikation, Krankheitsbilder und Rechtsfragen

RECHTLICHE ANFORDERUNGEN

Das Berufsrecht und Gesetzeskunde

Die wichtigsten Gesetze und Richtlinien

Hygieneanforderungen, Injektions- und Punktionstechniken

Desinfektion, Sterilisation, Injektions- und Punktionsarten

HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – DERMATOLOGIE

Die Dermatologie

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

VERSCHIEDENE ALTERSSTUFEN

Die Geriatrie

Häufige Erkrankungen im Alter

Die Kinderheilkunde

Häufige Kinderkrankheiten

ERSTVERSORGUNG AKUTER NOTFÄLLE

Die Notfallmedizin

Notfallsituationen, Erste Hilfe, Notfalltasche

MANAGEMENTWISSEN

Die erfolgreiche Eröffnung Deiner Praxis

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

MEDIZINISCHES WISSEN & NATURHEILKUNDLICHE METHODEN

Studienbrief 1: Einführung in die medizinische Terminologie
Studienbrief 2: Allgemeine Anatomie und Physiologie
Studienbrief 3: Allgemeine Pathologie und Diagnostik
Studienbrief 4: Naturheilkundliche/therapeutische Verfahren

INNERE MEDIZIN

Studienbrief 5: Ernährungslehre, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitaminmangelerkrankungen
Studienbrief 6: Das Verdauungssystem
Webinar 1: Differenzialdiagnostische Betrachtung
Onlinevorlesung 1: Theorie der klinischen Diagnostik Teil 1
Onlinevorlesung 2: Theorie der klinischen Diagnostik Teil 2
Studienbrief 7: Das Atmungssystem
Webinar 2: Differenzialdiagnostische Betrachtung
Studienbrief 8: Das Herz-Kreislauf-System
Webinar 3: Differenzialdiagnostische Betrachtung
Seminar 1: Erkrankungen des Atmungssystems und des Herz-Kreislauf-Systems (1 Tag, präsent)
Studienbrief 9: Das Blut- und Lymphsystem und die Bewertung grundlegender Laborwerte
Fallarbeit 1: Fallbeispiele
Webinar 4: Differenzialdiagnostische Betrachtung

ORTHOPÄDIE

Studienbrief 10: Der Bewegungsapparat: das Muskel- und Skelettsystem
Fallarbeit 2: Fallbeispiele
Webinar 5: Differenzialdiagnostische Betrachtung
Seminar 2: Praxis der klinischen Diagnostik: Verdauungssystem & Bewegungsapparat (1 Tag, präsent)

UROLOGIE & GYNÄKOLOGIE

Studienbrief 11: Das Harnsystem
Studienbrief 12: Die Geschlechtsorgane
Fallarbeit 3: Fallbeispiele
Webinar 6: Differenzialdiagnostische Betrachtung

ÜBERTRAGBARE ERKRANKUNGEN

Studienbrief 13: Die Infektionserkrankungen
Fallarbeit 4: Fallbeispiele
Webinar 7: Differenzialdiagnostische Betrachtung

NEUROLOGIE & SINNESORGANE

Studienbrief 14: Das Nervensystem
Studienbrief 15: Die Sinnesorgane
Fallarbeit 5: Fallbeispiele
Webinar 8: Differenzialdiagnostische Betrachtung
Seminar 3: Erkrankungen des Urogenitalsystems, der Gynäkologie und der Sinnesorgane (1 Tag, präsent)

ENDOKRINOLOGIE & STOFFWECHSEL

Studienbrief 16: Die Endokrinologie und der Stoffwechsel
Fallarbeit 6: Fallbeispiele
Webinar 9: Differenzialdiagnostische Betrachtung

PSYCHIATRIE

Studienbrief 17: Die psychiatrischen Erkrankungen
Fallarbeit 7: Fallbeispiele
Webinar 10: Differenzialdiagnostische Betrachtung

RECHTLICHE ANFORDERUNGEN

Studienbrief 18: Berufsrecht und Gesetzeskunde
Webinar 11: Berufsrecht und Gesetzeskunde
Studienbrief 19: Hygieneanforderungen, Injektions- und Punktionstechniken
Fallarbeit 8: Fallbeispiele
Seminar 4: Hygienerichtlinien in der Praxis, Injektions- und Punktionstechniken (1 Tag, präsent)

DERMATOLOGIE

Studienbrief 20: Die Dermatologie

VERSCHIEDENE ALTERSSTUFEN

Studienbrief 21: Die Geriatrie
Studienbrief 22: Die Kinderheilkunde
Fallarbeit 9: Fallbeispiele

ERSTVERSORGUNG AKUTER NOTFÄLLE

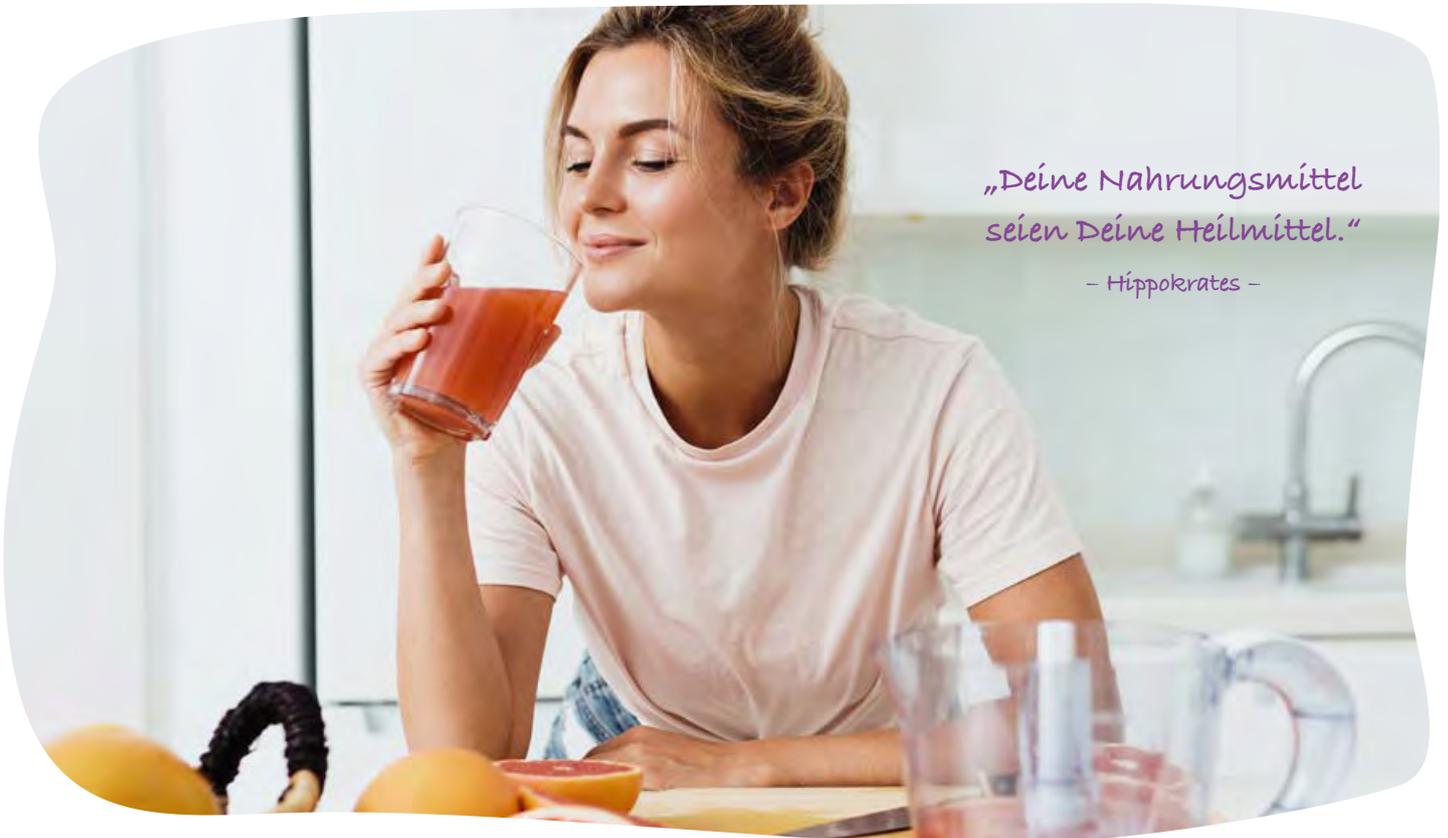
Studienbrief 23: Die Notfallmedizin
Fallarbeit 10: Fallbeispiele
Seminar 5: Erste-Hilfe-Training für Deine Naturheilpraxis (1 Tag, digital)

MANAGEMENTWISSEN

Studienbrief 24: Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing
Onlinevorlesung 4: Prüfungscoaching
Webinar 12: Prüfungstraining Teil 1
Webinar 13: Prüfungstraining Teil 2
Seminar 6: Prüfungsvorbereitung: mündliche Heilpraktikerüberprüfung (1 Tag, digital)

VORBEREITUNG AUF DEINE ERFOLGREICHE HEILPRAKTIKERKENNTNISÜBERPRÜFUNG

GANZHEITLICHER ERNÄHRUNGSCOACH



*„Deine Nahrungsmittel
sind Deine Heilmittel.“*

- Hippokrates -

Eine **ganzheitliche und gesunde Ernährung** ist für Dich persönlich oder Deine Klienten wichtig? Du bist im Gesundheitswesen tätig oder möchtest Deine Leidenschaft für eine gesunde und ganzheitliche Ernährungsweise weiter vertiefen? Dann ist die Ausbildung zum **Ganzheitlichen Ernährungscoach** für Dich die perfekte Wahl! Mit ihr kannst du nicht nur Deine eigenen Ziele erreichen, sondern auch Deine Klienten auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Ernährung individuell begleiten. Unter anderem entwickelst Du dabei in der **vegetarischen und/oder veganen Ernährungsberatung** pflanzliche Ernährungskonzepte. Deine Mission ist es, individuelle Ernährungspläne für Deine

Klienten zu kreieren und sie zu einer ganzheitlich-gesunden, bewussten und nachhaltigen Art des Konsums, des Genusses und des Lebens zu motivieren.

Die Ausbildung macht Dich vertraut mit den neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnissen** und Du lernst, wie Du diese **in die Praxis umsetzen** kannst: Mit Tipps für den Alltag von meal preparation über nachhaltiges Einkaufen bis hin zum Training der intuitiven Ernährung. Als **Ganzheitlicher Ernährungscoach** kennst Du die aktuellen Trends wie Fleisch- und Proteinersatz, neue Labels auf Verpackungen bis hin zur basischen, vegetarischen oder veganen Ernährung.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Deine Weiterbildung beinhaltet **7 Studienbriefe, 7 Onlinevorlesungen, 9 Webcasts, 10 Webinare** sowie **1 digitales Seminar** (2 Tage) und **2 Seminare** (digital oder vor Ort in Köln)

Die Termine finden mehrfach im Jahr statt, so dass Du Deine Termine flexibel planen kannst.

ZIELGRUPPE

- Interessierte, die sich fundiertes Wissen auf dem Gebiet der ganzheitlichen Ernährung aneignen wollen, um als kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der Ernährung behilflich zu sein
- Personen, die im Gesundheitswesen tätig sind und Ihre Fachkompetenzen um den Bereich der Ernährungsberatung erweitern möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung und 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Katja Witulla, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 189,- Euro

Gesamt: 2.418,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Ganzheitlicher Ernährungscoach (ALH)

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7453123)



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems

Mikro- & Makronährstoffe, Verdauungssystem, Enzyme, Verdauung, Zellstoffwechsel, Mikrobiom

Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundheitliches Wohlbefinden

Ganzheitliche Sicht & Prinzipien, Clean Eating, Vollwertkost, plant based diet; Förderung individueller Gesundheit, Lifestyle, Gewohnheiten, Bedürfnisse & Nachhaltigkeit, Abgrenzung zu (Intervall-)Fasten, Low Carb, Paelo, ketogener Ernährung

Nährstoffe & Lebensmittelkunde

Verdauung & Stoffwechsel, pflanzliche & tierische Lebensmittel, förderliche Aufnahme, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Würzstoffe, Ersatzprodukte, Bitterstoffe, Getränke, Insekten

Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.

Wirkung & Beeinflussung des Essverhaltens

Wie schädlich ist Zucker?

Zuckerarten, Auswirkungen von Zuckerkonsum & -sucht, Tipps für zuckerfreie Ernährung, gesunde & natürliche Süßungsmittel, Zuckerfrei-Challenge

Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas, Nährstoffmangel & Überdosierung.

Deute die Signale Deines Körpers

Mögliche Anzeichen & ernährungsbedingte Symptome des Körpers, Müdigkeit, Hautbild, Darm, Mikrobiom, Energielevel, Psyche

ERNÄHRUNGSCOACHING & -PSYCHOLOGIE

Psychologische Basics

Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese & Beurteilung des Ernährungszustandes, Kommunikation, individuelle Coachinggespräche, Grenzen, Berufsbild & Gesundheits-Netzwerk

Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches

Umgang mit Trauer, Wut, Frust, Rückschlägen, Diätmisslingen, Grenzen & Hilfsangebote, Motivation, Mentaltraining, Ziele, Psychohygiene

Verschiedene Settings

Online & vor Ort, verschiedene Personen- & Zielgruppen, Fallbeispiele, Best Practice

Ernährungscoaching & Kommunikation

Praxisfälle im Ernährungscoaching

HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick

Unterschiedliche Biolabel, bio vs. regional, gesetzliche & freiwillige Kennzeichnungen, Nachhaltigkeit, Verschwendung, achtsamer Konsum

Ernährung, Gesellschaft & Politik

Lobbyismus, Gesetze, Verbände, Herstellung, Nudging, DGE

Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert

Essen als Ersatz für Bedürfnisbefriedigung, Zweckentfremdung

Lebensmitteletiketten

Zutatenlisten lesen & verstehen

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG: WEGE & KONZEPTE

Vegetarische & vegane Ernährung

Pflanzliche/vegane Ernährungspyramide, Ernährungsumstellung, alternative Produkte & Einsatz von Supplements, gesundheitliche & gesellschaftliche Vorteile einer pflanzlichen/vegane Ernährung

In Balance: basische Ernährung

Definition, Vorteile, Normwerte, Übersäuerung, basische Lebensmittel, Schritte zur Balance

Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper

Natürliches Essenverhalten, Sättigungs- & Hungergefühle achtsam wahrnehmen, Körperakzeptanz, Body-Positivity & Body-Shaming

Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop

Selbsterfahrung, Achtsamkeitsübungen, Embodiment, Mentalübungen, Selbstbild & Wohlfühlfigur, Grenzen des Coachings, kritische Situationen meistern, Fallbeispiele

ERNÄHRUNGSCOACHING IN DER PRAXIS

Toolbox für Ernährungscoaches

Lebensmitteltagebuch, Einkaufstraining, Motivationssteigerung, Problembewusstsein schaffen & sensibilisieren

Praxiswissen: Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive

Nährwertberechnungen & Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen, Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

Smarter einkaufen: so funktioniert's

Unterschiedliche Qualität von konservierten, tiefgekühlten & frischen Lebensmitteln, Verpackung meiden, Vorratshaltung, Wocheneinkauf, saisonal & kostengünstig einkaufen

Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings

Holistische Ernährungsumstellung, verschiedene Zielgruppen z. B. Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren, gesunde & erkrankte Personen, Sportler; verschiedene Ziele z. B. Gesundheit erhalten, Wohlbefinden fördern, Gewichtsreduktion, Entgiftung, Muskelaufbau

Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching

Praxisfälle, Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen für verschiedene Zielgruppen

TRENDS GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods

Definition & Vorteile von Superfoods, Wirkung auf Körper & Psyche, Gewürze & Kräuter, Verwendungsmöglichkeiten

meal prep – durchdacht durch den Alltag

Gut vorbereitet durch den Alltag, einfaches & schnelles Vorbereiten, gut geeignete Zwischenmahlzeiten

Detox – ganzheitlich entgiften

Definition & Varianten, Tipps & Tricks, Nahrungsmittelwahl

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Verwendung aller Bestandteile von Obst & Gemüse, Einfrieren, Delikatessen am Wegesrand

DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

Definition & Vorteile von Fermentation, Einwecken: Tipps & Tricks, Sprossenzucht

MARKETING & EXISTENZGRÜNDUNG FÜR ERNÄHRUNGSCOACHES

Marketing-Tools: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst

Marketing für Ernährungscoaches, Unique Selling Point, Tipps zur Existenzgründung, Praxis vor Ort & Online, Finanzierung & Förderung, Social Media

GANZHEITLICHERE ERNÄHRUNGS COACH DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Studienbrief 1: Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems
Webcast 1: Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundheitliches Wohlbefinden
Webinar 1: Der Weg der Nährstoffe durch den Körper
Studienbrief 2: Lebensmittelkunde
Webinar 2: Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.
Webcast 2: Wie schädlich ist Zucker?
Studienbrief 3: Ernährungsbedingte Krankheitsbilder
Webinar 3: Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten
Webinar 4: Deute die Signale Deines Körpers
Onlinetest 1: Physiologische und medizinische Basics

ERNÄHRUNGS COACHING UND -PSYCHOLOGIE

Studienbrief 4: Psychologische Basics: Ernährungscoaching und -psychologie
Webcast 3: Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches
Onlinetest 2: Ernährungscoaching und -psychologie
Onlinevorlesung 1: Verschiedene Settings im Ernährungscoaching
Seminar 1: Ernährungscoaching & Kommunikation in der Praxis (2 Tage, digital)
Fallarbeit 1: Fallbeispiele im Ernährungscoaching

ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE“

HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

Onlinevorlesung 2: Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick
Webinar 5: Ernährung, Gesellschaft & Politik
Webcast 4: Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert
Webinar 6: Lebensmitteletiketten lesen & verstehen

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG: WEGE & KONZEPTE

Studienbrief 5: Vegetarische & vegane Ernährung
Webcast 5: Vorteile der pflanzlichen Ernährung
Webinar 7: In Balance: basische Ernährung
Onlinetest 3: Pflanzliche & vegane Ernährung
Studienbrief 6: Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper
Seminar 2: Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop (2 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 2: Intuitive Ernährung in der Praxis

ZUSATZZERTIFIKAT „INTUITIVE ERNÄHRUNG“ & „VEGANE ERNÄHRUNG IN DER COACHINGPRAXIS“

ERNÄHRUNGS COACHING IN DER PRAXIS

Studienbrief 7: Toolbox für Ernährungscoaches
Webcast 6: Praxiswissen: Nährwertberechnung & Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive
Onlinevorlesung 3: Smarter einkaufen: so funktioniert's
Webcast 7: Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings
Seminar 3: Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching (2 Tage, digital oder präsent)

ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE“

TRENDS DER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNG

Onlinevorlesung 4: Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods
Webinar 8: meal prep – durchdacht durch den Alltag
Onlinevorlesung 5: Detox – ganzheitlich entgiften
Webcast 8: Lebensmittelverschwendung vermeiden
Webinar 9: DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

STARTE DEIN BUSINESS: MARKETING UND EXISTENZGRÜNDUNG FÜR ERNÄHRUNGS COACHES

Webcast 9: Just be you: Dein Alleinstellungsmerkmal als Ernährungscoach
Onlinevorlesung 6: Marketing-Tools: Wie Du erfolgreich Dein Ernährungscoaching bewirbst
Webinar 10: Be independent: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst
Onlinevorlesung 7: Go viral: Erfolgreich und sichtbar auf Social Media

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

MIT VORBEREITUNG AUF DIE BEHÖRDLICHE HEILPRAKTIKERÜBERPRÜFUNG

„Willst Du den Körper heilen,
musst Du zuerst die Seele heilen.“

– Platon –



Viele Menschen leiden unter der zunehmenden Schnellebigkeit unserer Zeit. Sie verzweifeln an dem häufig damit verbundenen beruflichen Stressaufbau, an Familienproblemen oder an der Orientierungslosigkeit in einer sich ständig neu erfindenden Gesellschaft.

Psychische oder psychosomatische Belastungen sind oftmals die Folge. Deshalb werden vermehrt Fachleute benötigt, die die relevanten Symptome der unterschiedlichen Krankheitsbilder erkennen und ihren Patienten mit geeigneten Therapien helfen.

Mit dem Fernlehrgang „**Heilpraktiker (Psychotherapie)**“ bereitest Du Dich fundiert auf Dein Ziel, Psychotherapie anzubieten, vor. Hier erhältst Du fundiertes und umfassendes Wissen, mit dem Du sowohl die behördliche Überprüfung als auch Deine kommenden therapeutischen Aufgaben erfolgreich meistern kannst.

Darüber hinaus lernst Du die Möglichkeiten und Grenzen der Psychotherapie kennen und erhältst tief gehende Kenntnisse über psychische Störungen und Erkrankungen sowie Einblicke in diagnostische Prozesse, verschiedene Therapieverfahren, deren Anwendungsgebiete, Wirksamkeit und Kontraindikationen.

Dabei stehen Prüfungsrelevanz und berufliche Praxis jederzeit im Vordergrund.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-58

@ salz@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **18 Studienbriefe** und nimmst an **4 digitalen Seminaren** (insgesamt 3 Tage), **7 Online-Vorlesungen**, **3 Web-Casts** und **6 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Optimale Vorbereitung auf die behördliche Überprüfung vom Gesundheitsamt

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine psychotherapeutische Tätigkeit im Rahmen des Heilpraktikergesetzes anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung in diesem Bereich aneignen möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 165,- Euro

Gesamt: 2.970,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Heilpraktiker/in (Psychotherapie)

Die Zulassung für die Berufsausübung als Heilpraktiker/in wird mit der erfolgreich absolvierten behördlichen Überprüfung vom Gesundheitsamt erteilt.*

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 5119219)

Die Ausbildung zum Heilpraktiker (Psychotherapie) ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

* Detaillierte Informationen für die Zulassung zur behördlichen Überprüfung findest Du unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker-psychotherapie



Deine 5 kostenfreien Zusatzzertifikate

1. Gesprächspsychotherapie in der Praxis (ALH)
2. Psychotherapieverfahren im Überblick (ALH)
3. Systemische Therapie in der Praxis (ALH)
4. Achtsamkeitsübungen in der Psychotherapie (ALH)
5. Entspannungsverfahren in der Psychotherapie (ALH)

DIE INHALTE



Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTHERAPIE

Einführung in die Psychotherapie

Einführung, Grundlagen und Technik der Psychotherapie, Terminologie, Anamnese, Gesprächsführung, psychischer Befund, Diagnostik, Klassifikation der Krankheiten nach ICD und DSM, triadisches Ordnungssystem, Epidemiologie

Anamnese und psychopathologischer Befund in der Praxis

Einführung, äußere Rahmenbedingungen, Stellenwert der Anamnese und des psychischen Befundes, Diagnostik/Testverfahren, Definitionen, Inhalte der Anamnese und des psychopathologischen Befundes

Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes

Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes, Datenerfassung, Beispiele, Fragetechnik

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN & VERHALTENSSTÖRUNGEN

Die organischen psychischen Störungen

Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnostik, Therapie chronischer und akuter organischer Psychosyndrome

Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchthematik, Darstellung der Suchthematik bei legalen Substanzen (Alkohol) und illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen

Einführung, Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnostik, Therapie, Prognose, Komorbidität, Notfälle bei Schizophrenie, schizotypen und wahnhaften Störungen

Erstellung eines psychopathologischen Befundes

Praxisfälle & Erstellung des psychopathologischen Befundes trainieren

Die affektiven Störungen

Einführung, Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnose, Therapie, Verlauf der affektiven Störungen

Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen

Einführung, Epidemiologie, Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen, Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE

Die Gesprächspsychotherapie

Einführung, Gesprächspsychotherapie als Beispiel für klientenzentrierte Therapieverfahren, technische Prinzipien & ihre Anwendung, Phasen der Gesprächspsychotherapie, Anwendungsgebiete und Grenzen, Parallelen zu anderen Verfahren

KINDER- & JUGENDPSYCHIATRIE

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie

Einführung, Intelligenzminderung, Entwicklungsstörungen, Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend

RECHTLICHE GRENZEN & GESETZESKUNDE FÜR HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen

Begriffsdefinition, Heilpraktikerrecht, allgemeine Rechtsfragen der therapeutischen Tätigkeit, Betreuungsrecht, Unterbringungsrecht, psychiatrische Notfälle in der therapeutischen Praxis, Umgang mit Suizidalität

Vertiefung der Gesetzeskunde

Vertiefung der Gesetze und Rechte, Herstellung des Praxisbezugs

TRAINING FÜR DIE SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

Schriftliche Prüfungsfragen erfolgreich bestehen

Original Prüfungsfragen zum Üben

BEHANDLUNGSVERFAHREN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Die Somatotherapie

Einführung, Behandlung mit Psychopharmaka, Schlafentzug/Wachtherapie, Elektrokrampftherapie, Magnetstimulation und Lichttherapie

Die Psychotherapie im Überblick: Theoretische Modelle, Wirksamkeit und Psychotherapieforschung

Einführung in die Psychotherapie/-verfahren, theoretische Fundierung, biologische Erkenntnisse, Ergebnisse der Psychotherapieforschung, Zukunft der Psychotherapie

Die Psychoanalyse

Einführung, psychoanalytische Theorie außerhalb des therapeutischen Kontextes, psychoanalytische Lehre, Objekt-Beziehungs-Theorie, psychoanalytische Technik, Psychoanalyse heute

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Einführung, Definition und Schlüsselbegriffe, Einsatzmöglichkeiten der dynamischen Psychotherapie, Einschränkungen, Grenzen und Kontraindikationen, allgemeine und spezifische Wirkfaktoren, Ablauf und Ausgestaltung der tiefenpsychologisch fundierten Behandlung, Beispiele therapeutischen Vorgehens

Die supportive Psychotherapie, psychotherapeutisches Basisverhalten und die Entspannungsverfahren

Einführung, psychotherapeutisches Basisverhalten und supportive Psychotherapie (Indikationen, Grundsätze), Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)

Die Verhaltenstherapie

Einführung, Schlüsselbegriffe der Lerntheorie, Stufen des diagnostisch-therapeutischen Prozesses, die Problem- und Verhaltensanalyse, K-Modell von Linden, Stressbewältigungsprogramme, Störungen aus verhaltenstherapeutischer Sicht, Methoden und störungsspezifische Anwendung verhaltenstherapeutischer Interventionen

Die verschiedenen Therapieverfahren

Einführung, Vorstellung der Methodenvielfalt, Abgrenzung, Reichweite, Psychoedukation, Krisenintervention, Hypnose, Psychodrama, Katathym-imaginative Psychotherapie, Neurolinguistisches Programmieren, Logotherapie, Gestalttherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), körperbezogene Verfahren

SYSTEMISCHE THERAPIE

Die systemische Therapie

Einführung, Grundlagen der systemischen Modelle, Techniken der systemischen Therapie

MANAGEMENTWISSEN FÜR DEINE ERFOLGREICHE PRAXIS

Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing
Informationen zu Praxisgründung, Marketing, Praxismanagement



MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung

HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTHERAPIE

Studienbrief 1: Einführung in die Psychotherapie
Webcast 1: Anamnese und psychopathologischer Befund in der Praxis
Webcast 2: Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND VERHALTENSSTÖRUNGEN

Studienbrief 2: Die organischen psychischen Störungen
Webinar 1: Anamnese und psychopathologische Befunde praktisch anwenden
Onlinevorlesung 1: Die organischen psychischen Störungen in der Praxis
Onlinetest 1: Die organischen psychischen Störungen
Studienbrief 3: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
Onlinevorlesung 2: Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis
Onlinetest 2: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
Studienbrief 4: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
Onlinevorlesung 3: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen in der Praxis
Fallarbeit 1: Erstellung eines psychopathologischen Befundes
Onlinetest 3: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
Studienbrief 5: Die affektiven Störungen
Onlinevorlesung 4: Die affektiven Störungen in der Praxis
Webinar 2: Praxistraining: Fälle in der psychotherapeutischen Praxis
Onlinetest 4: Die affektiven Störungen
Studienbrief 6: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen
Onlinevorlesung 5: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen in der Praxis
Onlinetest 5: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen

GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE

Studienbrief 7: Die Gesprächspsychotherapie
Onlinetest 6: Die Gesprächspsychotherapie
Seminar 1: Die Gesprächspsychotherapie in der Praxis (0,5 Tage, digital)

KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

Studienbrief 8: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie
Fallarbeit 2: Fälle aus der Praxis Teil I
Onlinevorlesung 6: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Praxis
Onlinetest 7: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie

RECHTLICHE GRENZEN UND WEITERE ANFORDERUNGEN AN DIE TÄTIGKEIT ALS HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

Studienbrief 9: Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen
Onlinetest 8: Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen
Onlinevorlesung 7: Vertiefung der Gesetzeskunde
Seminar 2: Notfall-Training für die therapeutische Praxis (1 Tag, digital)

TRAINING FÜR DIE SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

#MeinWissensCheck: Schriftliche Prüfungsfragen erfolgreich bestehen

BEHANDLUNGSVERFAHREN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Studienbrief 10: Die Somatotherapie
Webinar 3: Prüfungsbootcamp 1: Psychotherapeutische Fallbeispiele
Studienbrief 11: Die Psychotherapie im Überblick: Theoretische Modelle, Wirksamkeit und Psychotherapieforschung
Fallarbeit 3: Fälle aus der Praxis Teil II
Studienbrief 12: Die Psychoanalyse
Onlinetest 9: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil I
Webinar 4: Prüfungsbootcamp 2: Psychotherapeutische Fallbeispiele und typische Prüfungsfragen
Studienbrief 13: Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Webcast 3: Prüfungstipps für Heilpraktiker (Psychotherapie)
Studienbrief 14: Die supportive Psychotherapie, psychotherapeutisches Basisverhalten und die Entspannungsverfahren
Fallarbeit 4: Vertiefung des Therapiegrundverständnisses und Herstellung des Praxisbezugs Teil I
Onlinetest 10: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil II
Studienbrief 15: Die Verhaltenstherapie
Webinar 5: Prüfungscoaching & -simulation 1: Fallbeispiele souverän lösen
Studienbrief 16: Die verschiedenen Therapieverfahren
Fallarbeit 5: Vertiefung des Therapiegrundverständnisses und Herstellung des Praxisbezugs Teil II
Onlinetest 11: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil III
Webinar 6: Prüfungscoaching & -simulation 2: Herausfordernde Fälle und Fragen erfolgreich meistern

SYSTEMISCHE THERAPIE

Studienbrief 17: Die systemische Therapie
Onlinetest 12: Die systemische Therapie
Seminar 3: Die systemische Therapie: Anwendung und Fallbeispiele (0,5 Tage, digital)

MANAGEMENTWISSEN FÜR DEINE ERFOLGREICHE PRAXIS

Studienbrief 18: Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing
Onlinetest 13: Prüfungsvorbereitung: schriftliche Heilpraktikerüberprüfung (Psychotherapie)
Seminar 4: Prüfungsvorbereitung: mündliche Heilpraktikerüberprüfung (Psychotherapie) (1 Tag, digital)

VORBEREITUNG AUF DEINE ERFOLGREICHE HEILPRAKTIKERKENNTNISÜBERPRÜFUNG

PSYCHOLOGISCHER BERATER (ALH)



Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt. Ob im beruflichen oder privaten Umfeld – viele Menschen fühlen sich den immer komplexer werdenden Anforderungen nicht mehr gewachsen. Burn-out und Depressionen werden zunehmend als Folge von Stress diagnostiziert. Dabei sind sich immer mehr Menschen ihrer Lage bewusst und suchen eine qualifizierte Beratung, um frühzeitig eine Lösung für ihre Konfliktsituation zu erhalten. Diese Hilfe finden sie in sozialen und pädagogischen Einrichtungen oder vermehrt bei freiberuflichen psychologischen Beratern.

Um der wachsenden Nachfrage nach fundierter Beratungsleistung gerecht zu werden, hat die ALH die Ausbildung „**Psychologischer Berater**“ konzipiert. Dieser Lehrgang vermittelt Dir umfassende Kenntnisse zur modernen Psychologie sowie zu systemischen Methoden und zur Kommunikation in der psychologischen Beratung. In intensiven Praxisübungen, Gesprächssimulationen und Supervisionen erwirbst Du die Beratungspraxis, die Du zur nachhaltigen Beratung Deiner Klienten z. B. in den Bereichen Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Work-Life-Balance oder Karrierecoaching benötigst. Trainings zur erfolgreichen Selbstständigkeit machen Dich fit um als Psychologischer Berater beruflich durchzustarten.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-43

@ zingsheim@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSMATERIALIEN

Du erhältst **8 Studienbriefe** und nimmst an **1 Seminar** (insgesamt 3 Tage), **7 Webinaren**, **1 Onlinevorlesung** und **3 Webcasts** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit im Bereich der psychologischen Beratung anstreben oder eine psychologische Zusatzqualifikation erlangen möchten. Interessierte, die tief gehende Kenntnisse über psychologische Zusammenhänge erwerben möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 169,- Euro

Gesamt: 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deinen persönlichen Studentutor enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Psychologische/r Berater/in (ALH)

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 742894)

Die Ausbildung zum Psychologischen Berater ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.

Unsere Kooperationspartner:



Deine 2 inkludierten Zertifikate

- Grundlagen der Psychologie
- Systemische Methoden & Kommunikation in der psychologischen Beratung



DIE INHALTE



Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

Die Psychologie der zwischenmenschlichen Interaktionen

Sozialpsychologie, Andere verstehen: soziale Wahrnehmung, Attribution, Selbstbild, kognitive Dissonanz, Anderen gefallen: soziale Kognition, Heuristiken, Konformität, & soziale Normen, Individuum, Gruppe & Gruppendynamik, Entstehen & Abbau von Vorurteilen, Beziehungen und Kennenlernen

Allgemeine Psychologie des Denkens, Fühlens & Handelns

Das menschliche Gehirn, Neuronale Kommunikation, Wahrnehmung, Bewusstsein, Denken, Gedächtnis & Lernen, Lerntheorien, Emotionen, Motivation, Neurobiologie

Das Beratungsgespräch in der Praxis und Online

Phasen eines Beratungsgesprächs, Erstgespräch, Auftragsklärung, praktische Tipps für Online-Beratung und ausgewählte, problematische Gesprächsverläufe, Krisenintervention

Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Entwicklungsstadien, Typen und Traits, psychodynamische & humanistische Persönlichkeitstheorien

Das Erstgespräch – Demonstration und Übung

Phasen, Ziele und Empfehlungen für Erstgespräche in der psychologischen Beratung, Demonstration eines Erstgesprächs, Übung in Kleingruppen

Klinische Psychologie & Psychotherapie

Überblick über die psychischen Störungen nach ICD-10, Fallbeispiele und Auswirkungen auf das soziale Umfeld, Überblick über klassische Therapieansätze, Angehörigenberatung

Aufgaben & Rolle des Psychologischen Beraters

Berufsbild, Abgrenzung von der Therapie – Beratung anhand von Fallbeispielen

SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG

Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation

Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung

Klientenzentrierter Beratungsansatz nach Carl Rogers, Demonstration, Übung in Kleingruppen

Modelle der psychologischen Beratung II:

Verhaltenspsychologische und systemische Ansätze

Kognitive Umstrukturierung, Verhaltensanalyse, multimodale Konzepte, systemische Ansätze

Lösungsfokussierte Beratung – Demonstration und Übung

Lösungsfokussierter Beratungsansatz nach De Shazer, Demonstration, Übung in Kleingruppen

Systemische Fragetechniken – Demonstration und Übung

Fragetechniken aus dem systemischen Ansätzen, Demonstration, Übung in Kleingruppen

Kommunikation und Systemische Methoden in der psychologischen Beratung

Kommunikation, aktives Zuhören, Erstgespräch vertiefen, Wertequadrat, Inneres Team, Lösungsfokussierte Beratung, Praxisübungen im Beratungssetting
Systemische Interventionen praktisch üben, z. B. Genogramm, Walt-Disney-Methode, Leerer Stuhl, Aufstellungsarbeit, Externalisierungstechniken

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSFELDERN

Stressbewältigung und Achtsamkeit

Stresskonzepte, Stress & Bewegung, Achtsamkeit in modernen Therapie- und Beratungskonzepten, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Burnoutprävention in der Beratungspraxis

Checkliste Burnoutgefährdung, Stressbewältigungsmanuale

Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie

Psychologie der Mitarbeiterführung, Arbeitszufriedenheit und -motivation, Mitarbeiterauswahl und -profile, altersgemischte Teams, Entscheidungsfindung, Konfliktmanagement, Verhandlungsführung

ERFOLGREICH SELBSTSTÄNDIG ALS PSYCHOLOGISCHER BERATER

Psychologie des Geldes & Honorargestaltung

Mentale Konten, Verarbeitung von Gewinnen und Verlusten, Psychologie des Kaufens, Verschuldens, Sparens und Anlegens, psychologische Preisbildung, Decoy-Products, Mindset und Preis-/Honorargestaltung für Psychologische Berater

Erfolgreich selbstständig als psychologischer Berater

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung: Beratungsstellen und Ämter, Rechtsformen, Businessplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Rahmenbedingungen (z. B. Gesetze, Genehmigungen, Beiträge und Steuern, Versicherungen)

Markt- und Werbepsychologie für psychologische Berater

Kommunikationsrhythmen und -kanäle (z. B. Nutzung von Social Media, Online- und Bewertungsportalen), Fachvorträge, spannende Kennenlernaktionen, klassische Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Newsletter), Praxis- und Anwendungsbeispiele, Wirkung von Farben, Formen, Bildern und Vertrauenssignalen

Supervision und Austausch zum eigenen Beratungsprozess

Erfahrungsaustausch & Reflexion, Selbsterfahrung, eigener Beratungsprozess & Abschlussarbeit



MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

Studienbrief 1: Die Psychologie der zwischenmenschlichen Interaktionen
Studienbrief 2: Allgemeine Psychologie des Denkens, Fühlens & Handelns
Onlinetest 1: Allgemeine Psychologie & Sozialpsychologie
Onlinevorlesung 1: Das Beratungsgespräch in der Praxis und Online
Studienbrief 3: Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie
Webinar 1: Das Erstgespräch – Demonstration und Übung
Studienbrief 4: Klinische Psychologie & Psychotherapie
Webcast 1: Aufgaben & Rolle des Psychologischen Beraters
Onlinetest 2: Entwicklungs-, Persönlichkeits- & Klinische Psychologie

ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE“

SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG

Studienbrief 5: Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation
Webinar 2: Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung
Studienbrief 6: Modelle der psychologischen Beratung II: Verhaltenspsychologische und systemische Ansätze
Webinar 3: Lösungsfokussierte Beratung – Demonstration und Übung

Webinar 4: Systemische Fragetechniken – Demonstration und Übung
Seminar 1: Kommunikation und Systemische Methoden in der psychologischen Beratung (3 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 1: Praxisfälle & Interventionen der psychologischen Beratung

ZUSATZZERTIFIKAT „SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG“

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSFELDERN

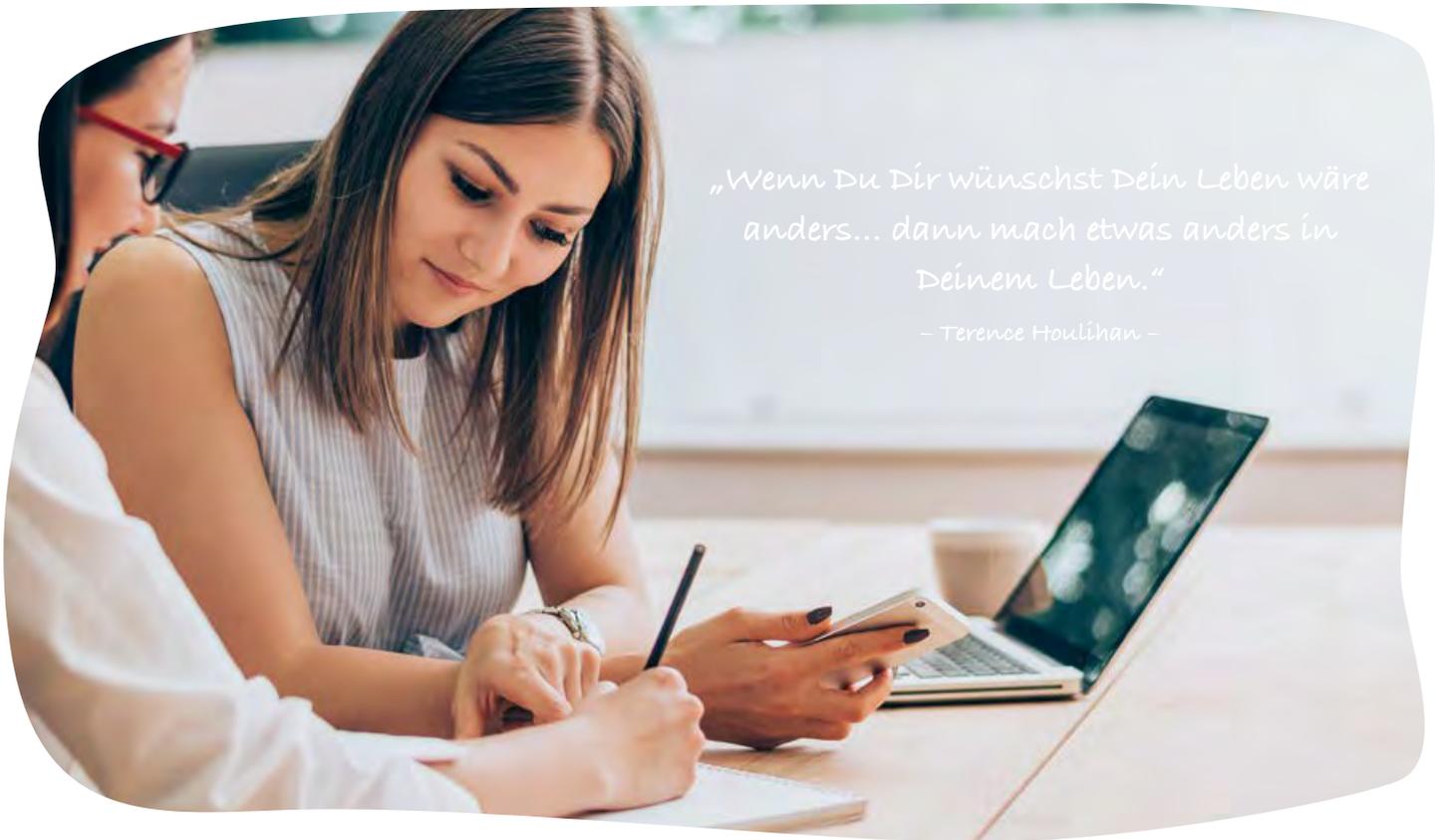
Studienbrief 7: Stressbewältigung und Achtsamkeit
Onlinetest 3: Stresskonzepte
Webinar 5: Burnoutprävention in der Beratungspraxis
Studienbrief 8: Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie
Fallarbeit 2: Stressbewältigung, Burnoutprävention & Wirtschaftspsychologie

ERFOLGREICH SELBSTSTÄNDIG ALS PSYCHOLOGISCHER BERATER

Webcast 2: Psychologie des Geldes & Honorargestaltung
Webinar 6: Erfolgreich selbstständig als psychologischer Berater
Webcast 3: Markt- und Werbepsychologie für psychologische Berater
Webinar 7: Supervision und Austausch zum eigenen Beratungsprozess

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

SYSTEMISCHER COACH



„Wenn Du Dir wünschst Dein Leben wäre anders... dann mach etwas anders in Deinem Leben.“

– Terence Houlihan –

Der Wunsch nach einer persönlichen Unterstützung ist derzeit und auch zukünftig sowohl im **Privat- als auch Berufsleben** besonders groß. Als Systemischer Coach bist Du Prozessbegleiter und setzt Deine fundierte Methodenkompetenz auf Basis des systemischen Ansatzes vielfältig ein.

Du erhältst ressourcen- und lösungsorientierte Coaching-Tools an die Hand, mit denen Du Menschen bei ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen begleiten kannst. Du förderst Deine Coachees, ihre individuellen Potenziale zu entfalten, persönliche und berufliche Ziele zu erreichen und motivierst sie zeitgleich zur Reflexion, um gewohnte Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Damit Du Deine Aufgabe als **Systemischer Coach** bestmöglich erfüllen kannst, zeigen Dir unsere Dozenten die Methoden, die Du im privaten und beruflichen Umfeld einsetzen kannst, um bei Menschen einen Perspektiven-Wechsel anzuregen und veraltete Glaubenssätze zu überdenken.

Du bist nach Deiner Ausbildung dazu in der Lage, Menschen bei ihrer **Persönlichkeitsentwicklung** und bei der Auseinandersetzung mit ihren Emotionen zu begleiten, zielgerichtete Coaching-Gespräche zu führen und die Resilienz und Achtsamkeit Deiner Coachees zu fördern. Für den beruflichen Kontext erwirbst Du Kompetenzen in Selbstführung, Mindful Leadership, Organisationspsychologie sowie für Change- & Career-Anliegen. Damit bist Du als Systemischer Coach in der Lage, Führungskräfte und Teams professionell zu coachen.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-39

@ dejong@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **6 Seminaren** (10,5 Tage), **5 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **9 Webinaren** teil.

Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

Für Menschen, die als Systemischer Coach anderen die Unterstützung und Begleitung geben möchten, um die Herausforderungen und Chancen des Berufs- und Privatlebens zu meistern.

Für Menschen, die persönliche und berufliche Lebensthemen reflektieren und gewohnte Glaubenssätze und Verhaltensmuster durchbrechen wollen.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 298,- Euro

Gesamt: 3.726,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Systemischer Coach

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Nr. 7445723)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/systemischer-coach.



Deine 4 kostenfreien Zertifikate

- 🎓 Emotional Performance Profile-Instructor
- 🎓 Achtsamkeit & Resilienz im Coaching
- 🎓 Persönlichkeitsentwicklung & Life-Coaching
- 🎓 Business-Coaching & Mindful Leadership

SYSTEMISCHER COACH

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen

Einführung in die Coaching-Ausbildung, Empfehlung von Video-Plattformen für eigenes Üben, Video-Vorstellung der Dozenten

Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung

Definition & Berufsbild, Übersicht über die Berufsfelder des Coachings, systemischer Ansatz & seine Grundannahmen, Verortung von Coaching im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung & Beratung

Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen

Prozesshaftigkeit von Coaching, einen Prozess begleiten, Phasen im Coaching, Einsatz verschiedener Settings, Falldokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach

Entwicklung einer eigenen Coaching-Definition, systemisch, ressourcen- & lösungsorientiert, Soft Skills eines Coaches, Neutralität & Allparteilichkeit, Beziehungsaufbau, Do's & Dont's im Coaching

Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen

Zuhören & Fragetechniken für das Erstgespräch im Coaching

Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

Psychologie der Persönlichkeit, Werte, Bedürfnisse, Motive, Ressourcen, Stärken, Verhalten, wertebasierte Entscheidungen, Persönlichkeitsmodelle & -profile, Emotional Performance Profile, Motiv-Verhalten-Wert-Kontext-Modell

COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching

Systemische Kommunikation, Gleichzeitigkeit & Zirkularität, Verbindung von Wort & Gefühl, Anwendung in einzelnen Gesprächs- & Coachingphasen, vertrauensbildende Kommunikation

Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau

Ich-Sprache, aktives Zuhören & systemische Fragetechniken als zentrale Kommunikationstechniken im Coaching anwenden, anlassbezogene Kommunikation im Coaching-Prozess

Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit

Systemische Kommunikation für die Coachingpraxis, Anwendung der Kommunikationstechniken in den einzelnen Coachingphasen, Moderationskompetenz

Digitales Coaching: So funktioniert's

Tools & Plattformen fürs Online-Coaching, Beziehungsaufbau digital gestalten, Umgang mit Herausforderungen, Anwendungssicherheit & Funktionalität gewährleisten

Tools & Methoden für das systemische Coaching

Anlass & Methoden im Coaching, Praxisfälle & ausgewählte systemische Methoden im Einsatz

Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit

Systemisch-lösungsorientierte Methoden nach Coaching-Phasen & Anwendung an Praxisfällen

MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching

Führen von Auswertungsgesprächen im Rahmen des EPP

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching

Grundhaltungen der Achtsamkeit, Indikation für den achtsamkeitsbasierten Methodeneinsatz im Coaching

Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen

Definition & Faktoren der Resilienz, Positive Psychologie, ressourcenstärkende Elemente nutzen, Umgang mit Stressoren, Zürcher Ressourcen Modell

Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

Relevanz & Integration von Embodiment im Achtsamkeitscoaching

Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz

Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Ziele & Einsatzmöglichkeit der einzelnen Übungen im Coaching

Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit

Stress verstehen, Copingstrategien, Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden, Resilienz & Achtsamkeit

COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

Selbstwertbezogene Glaubenssätze analysieren & transformieren, Dankbarkeits- & Selbstliebe-Übungen, strukturierte Biografiearbeit mit Coachees, Innere-Kind-Arbeit, Sonnenkind & Schattenkind, Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation

Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze

Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation, Tools zur positiven Veränderung von Glaubenssätzen, Praxisfälle

Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit

Anwendung von systemischen Life-Coaching-Tools, Durchführung von Biografie & Innere-Kind-Arbeit

COACHING-FOKUS II: BUSINESS-ANLIEGEN

Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership

Selbstführung & Work-Life-Balance, Führungsstile & -modelle, Mindfulness in Organisationen, Konfliktmanagement & integrierende Lösungssuche, Burnoutprävention

Organisationspsychologie

Organisationsentwicklung & Change-Management

Team-Coaching

Analyse von Konfliktarten & -ebenen, Umgang mit Widerständen, Begleitung zur integrierenden Lösungsfindung, Einbindung von Führungskräften

Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit

Coaching von Führungskräften, ausgewählte Führungsherausforderungen, Mindful Leadership Coaching, Change- & Career-Coaching, Stressbewältigung & Work-Life-Balance für Führungskräfte

ERFOLGREICH ALS COACH

Ethik für Coaches

Ethikrichtlinien für Coaches, Grenzen & Möglichkeiten der eigenen Tätigkeit, ethischer Umgang mit Mitwisserschaft als Coach, Bewältigung von Dilemmata in Coaching-Prozessen

Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

Basics der Existenzgründung, Businessplan, Rechtsformen, Versicherungen für Coaches, Startup-Tipps, Networking, Entwicklung von Unique Selling Points und Marketingstrategien, digitale Marketingmaßnahmen

SYSTEMISCHER COACH

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

Webinar 1:	Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen
Studienbrief 1:	Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung
Onlinevorlesung 1:	Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen
Webinar 2:	Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach
Webcast 1:	Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen
Web-Based-Training 1:	Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

Studienbrief 2:	Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching
Webinar 3:	Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau
Seminar 1:	Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Webcast 2:	Digitales Coaching: So funktioniert's
Onlinetest 5:	Systemische Kommunikation & Gesprächsführung
Webcast 3:	Tools & Methoden für das systemische Coaching
Seminar 2:	Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 1:	Systemische Coachingmethoden

MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

Seminar 3:	Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching (0,5 Tage, digital)
------------	---

ZERTIFIKAT

„EMOTIONAL PERFORMANCE PROFILE-INSTRUCTOR“

Zusätzlich bieten wir Dir digitale **Peergroup-Meetings** an. Dort ist Platz für Übungen, Partnerarbeiten, moderierten Austausch, Fragen & Antworten sowie Deine persönliche Entwicklung.

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

Onlinevorlesung 2:	Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching
Studienbrief 3:	Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen
Webinar 4:	Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching
Studienbrief 4:	Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz
Seminar 4:	Coaching-Workshop III: Coachingmethoden Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Onlinetest 2:	Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

ZERTIFIKAT

„ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING“

COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Studienbrief 5:	Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit
Webinar 5:	Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze
Webcast 4:	Beziehungen: Familie, Freunde & soziales Umfeld
Seminar 5:	Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 2:	Life-Coaching in der Praxis

ZERTIFIKAT

„PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & LIFE-COACHING“

COACHING-FOKUS II: BUSINESS-ANLIEGEN

Studienbrief 6:	Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership
Webinar 6:	Organisationspsychologie
Webcast 5:	Berufliche Coachinganliegen: Change- & Career-Coaching
Webinar 7:	Team-Coaching
Seminar 6:	Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 3:	Business Coaching & Mindful Leadership

ZERTIFIKAT

„BUSINESS-COACHING & MINDFUL LEADERSHIP“

ERFOLGREICH ALS COACH

Webinar 8:	Ethik für Coaches
Webcast 6:	Aufbau der eigenen Coaching-Praxis: Planung, Positionierung & Perspektiven
Webinar 9:	Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

„Gesundheit ist das höchste
Gut des Menschen.“

– Mark Twain –



Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg eines Unternehmens. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es darum, die wertvollste Ressource – die Mitarbeitenden – **gesund, motiviert und leistungsstark** zu halten.

Die Weiterbildung **Betriebliches Gesundheitsmanagement** bietet Dir die Möglichkeit, das nötige Fachwissen zu erlangen, um **BGM-Maßnahmen** erfolgreich in Unternehmen einzuführen und umzusetzen. Du tauchst ein in die zentralen Handlungsfelder des BGM wie Bewegung, Ernährung und den Umgang mit Stress, Belastungen sowie Suchtmittelkonsum. Durch praxisorientierte Seminare erarbeitest Du BGM-Konzepte, die effektiv vermittelt werden können und nachhaltig zur Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter beitragen.



Bei Fragen steht Dir Dein persönlicher Studentutor **Bjarne Riske** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-75

@ riske@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April, Oktober & nach individueller Absprache

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **10 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (4,5 Tage), **3 Projektstudien** und **8 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

ZIELGRUPPE

Personaler, Betriebsräte, Mitarbeiter mit besonderem Interesse an Gesundheitsthemen, Unternehmensberater, Fachkräfte aus Sport, Fitness und Gesundheit

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Bjarne Riske, Dein persönlicher Studentutor, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 169,- Euro

Gesamt: 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Betriebliches Gesundheitsmanagement

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7307716)

Die Ausbildung ist zertifiziert durch den Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement.



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – GRUNDLAGEN & RAHMENBEDINGUNGEN

Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Demografie, Zivilisationskrankheiten, Wandel der Arbeitswelt (körperliche & psychische Belastungen, Burnout), Gesundheitszirkel (Führungskräfte, Personalabteilung, Betriebsrat, Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit), Work-Life-Balance, Betriebliche Gesundheitsförderung, BGM als Unternehmensstrategie

Medizinische Grundlagen – Basis

Physiologie, Anatomie, Psychologie – praktische Einblicke in Gesundheits- und Krankheitsbilder

Employer Branding & Work-Life-Balance

Arbeitsorganisation (Job Rotation, Job Enlargement, Job Enrichment), Arbeitsplatzgestaltung (gesunder Arbeitsplatz, Home-/Mobile-Office), Arbeitszeitgestaltung, Serviceleistungen für Kinderbetreuung und Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder, Qualifizierung (Weiterbildungen, Stressmanagement, Konfliktmanagement, Selbstmanagement), Generationsmodelle

Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Fehlzeiten (Absentismus, Präsentismus), Return on Investment (ROI) im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, Return on Prevention (ROP), Mitarbeiterzufriedenheit

Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitssicherheit (ASI)/Arbeitsschutz (Arbeitsbedingungen beurteilen, Mitarbeiter beteiligen und unterweisen, Arbeitsschutz planen), steuerliche Aspekte, Qualitätsmanagement, Regelungen für Home-/Mobile-Office

Steuerliche Aspekte des BGM I

Betriebliche Gesundheitsförderung und Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen (Sozialgesetzbuch: §§ 20a und 20b SGB V)

Steuerliche Aspekte des BGM II

Steuerliche Vorteile Betrieblicher Gesundheitsförderung (Einkommenssteuergesetz: § 3 Nr. 34 EStG)

INSTRUMENTE DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Instrumente des BGM

Arbeitsplatzbegehungen, Gefährdungsbeurteilung, Altersstrukturanalysen, Fehlzeitenanalyse/Gesundheitsbericht, Mitarbeiterbefragung, Nationale Präventionskonferenz (NPK), Arbeitsbewältigungsindex (ABI)

Erfolgreiche Planung & Steuerung von Projekten im BGM

Initiieren, Planen, Steuern & Kontrollieren von BGM-Projekten, systematische Ergebniskontrolle & -evaluation

Kennzahlen im BGM

Ziele, Maßnahmen, Festlegung von Kennzahlen (Fehlzeitenquote, Arbeitszufriedenheit), Controlling

Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten (Reduzierung von Bewegungsmangel & speziellen gesundheitlichen Risiken), Handlungsfeld Ernährung (Vermeidung von Mangel- & Fehlernährung sowie Vermeidung & Reduktion von Übergewicht), Handlungsfeld Stressmanagement (Förderung von Stressbewältigungskompetenzen & Entspannung), Handlungsfeld Suchtmittelkonsum (Förderung des Nichtrauchens & gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums), Bürogymnastik, Gehirntraining (Leistungsoptimierung), Entspannung/Körperwahrnehmung, Immunsystem stärken

BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Gesetzliche Grundlagen (Sozialgesetzbuch: § 167 SGB IX), Gesundheit erhalten & fördern, Arbeitsunfähigkeit überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorbeugen, Arbeitsplatz des Betroffenen erhalten

UMSETZUNG & MASSNAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten, Anerkennung, Motivation, Weiterbildung, Lebensphasenorientierung, Kommunikation, Moderation, Gesprächsführung, Health-oriented Leadership

Aspekte der Arbeitspsychologie

Stress, Psychische Störungen (Angsterkrankungen, Depressionen), Burnout, Rückenbeschwerden & Psyche, Psychische Belastung bei der Arbeit, Psychoedukation – Erkrankungen verstehen & Betroffene aufklären

Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen, Gesundheitssport, Bewegung, Fitness

Best Practice I – gesunde Ernährung

Ernährungsberatung, Ernährungsgewohnheiten, Kantinencheck – Angebote & Preise

Best Practice II – Gesundheits- & Fitnessangebote

Rückenschule, Laufgruppen, ergonomische Schulungen, Kräftigung, Entspannung

Best Practice III – Kooperationen & Partnerschaften

Berufsgenossenschaften, Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen, Integrationsämter und Fachdienste, Gewerkschaften, Fachinstitute, betriebsärztliche Dienste, Sportorganisationen

Erfolgreiche Kommunikation im BGM

Innerbetriebliche Kommunikation, Sensibilisierung von Führungskräften, Fallbeispiele

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – GRUNDLAGEN & RAHMENBEDINGUNGEN

Studienbrief 1: Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement
Onlinetest 1: Gesellschaftliche Entwicklungen
Webinar 1: Medizinische Grundlagen – Basis
Onlinetest 3: Körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz
Webinar 2: Employer Branding & Work-Life-Balance
Projektstudie 1: Grundlagen des BGM
Studienbrief 2: Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
Onlinetest 3: Betriebswirtschaftliche Zusammenhänge
Studienbrief 3: Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
Webinar 3: Steuerliche Aspekte des BGM I
Webinar 4: Steuerliche Aspekte des BGM II
Onlinetest 4: Rechtliche Rahmenbedingungen
Projektstudie 2: Wirtschaftliche Aspekte und rechtliche Rahmenbedingungen des BGM

INSTRUMENTE DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Studienbrief 4: Instrumente des BGM
Onlinetest 5: Analysen der Arbeitswelt
Studienbrief 5: Erfolgreiche Planung und Steuerung von Projekten im BGM
Studienbrief 6: BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement
Webinar 5: Kennzahlen im BGM
Onlinetest 6: Kennzahlen des BGM
Studienbrief 7: Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Onlinetest 7: Führung und Vermittlung von BGM-Maßnahmen
Seminar 1: Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis (2 Tage, digital)
Studienbrief 8: Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

UMSETZUNG & MASSNAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Studienbrief 9: Suchtberatung in der Arbeitswelt
Onlinetest 8: Sucht am Arbeitsplatz – Prävention & Intervention
Studienbrief 10: Aspekte der Arbeitspsychologie
Seminar 2: Psychoedukation – Erkrankungen verstehen und Betroffene aufklären (0,5 Tage, digital)
Projektstudie 3: Instrumente, Umsetzung und Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements#
Webinar 6: BGM-Best Practice I – gesunde Ernährung
Webinar 7: BGM-Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote
Webinar 8: BGM-Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften
Seminar 3: Erfolgreiche Kommunikation im betrieblichen Gesundheitsmanagement (2 Tage, präsent)

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUREN

PAARBERATUNG (ALH)



Partnerschaftliche Beziehungen sind für die meisten Menschen eine wichtige und identitätsstiftende Säule ihres Lebens. In der alltäglichen Kommunikation und Interaktion rückt die Zuneigung, die Partner einst zusammengeführt hat, oftmals in den Hintergrund. Prägungen aus der eigenen Sozialisation zeigen sich und aus kleinen Missverständnissen und Kommunikationsproblemen entstehen größere Konflikte.

Die eingefahrenen Kommunikations- und Verhaltensmuster sind vom Paar alleine nur schwer zu durchbrechen, da jeder zumeist die problematischen Situationen nur aus der eigenen Perspektive beurteilt. Als professioneller

Paarberater ermöglichst Du den Partnern einen Perspektivwechsel und unterstützt sie dabei, neue Kommunikations- und Verhaltensmuster auszuprobieren, mit denen Konflikte positiver bewältigt und unnötige gegenseitige Verletzungen reduziert werden können.

Die Ausbildung „**Paarberatung**“ vermittelt Dir fundierte Kenntnisse über grundlegende Beziehungsmodelle und -theorien. Du lernst konkrete Methoden aus der Kommunikations- und Verhaltenspsychologie sowie systemische Interventionen und wendest diese in praktischen Übungen und Beratungsgesprächen an.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-39

@ dejong@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 10 Monate

Darüber hinaus weitere 10 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **2 digitalen Seminaren** (insgesamt 4 Tage), **2 Webcasts** und **6 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die fundierte Kompetenzen und Hintergrundwissen zu Themen und Methoden der Paarberatung erwerben möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 169,- Euro

Gesamt: 1.840,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deinen persönlichen Studentutor enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Paarberatung (ALH)

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7314617)



Deine 2 inkludierten Zertifikate

- 🎓 Kommunikation & Mediation in der Paarberatung
- 🎓 Systemische Methoden in der Paarberatung

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN DER PAARBERATUNG

Anlässe für Paarberatung: Sexualität, Familie und Trennung

Sexualität, Treue & Eifersucht, toxische Beziehungen, wenn aus dem Paar eine Familie wird, unerfüllter Kinderwunsch, gleichgeschlechtliche Partnerschaften, Patchwork-Familien, Paare nach der Familienphase, Trennung mit und ohne Kinder

Ausgewählte Beziehungsformen & Reflexion der eigenen Beziehungsprägung

Klassische und aktuelle Beziehungs- und Familienmodelle in der Paarberatung und deren Besonderheiten: Patchwork, Alleinerziehende, Regenbogen, Fernbeziehung, Mehrgenerationen, Polyamorie, Reflexion des eigenen Beziehungsmodells

Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung

Modelle der Paarbeziehung, Bindungstheorie & Bindungsstile, Persönlichkeit in der Partnerschaft, Nähe & Distanz, Emotionsfokussierte Therapie (Johnson), Differenzierungsbasierte Therapie (Schnarch)

Modelle und Themen der Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Modelle werden anhand von Fallbeispielen der Paarberatung verdeutlicht

Beziehungsalltag in der Paarberatung

Setting, Allparteilichkeit, Berater-Tandem, Liebe, Erwartungen an den Partner, Ideale und Wahrnehmungsverzerrungen in Beziehungen, Partnerwahl, Umgang mit Konflikten, Paar-Kommunikation

Selbsterfahrung: Paarberater als Beziehungsmenschen

Reflexion über das eigene Beziehungsverhalten, professionelle Haltung als Paarberater entwickeln, Herausforderungen bei diesem Schritt überwinden

Neutralität und Allparteilichkeit in der Paarberatung

Besondere Herausforderung der Allparteilichkeit und Neutralität, Praxisfälle

KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG

Kommunikation & Mediation in der Paarberatung

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation

Das Erstgespräch zu Dritt

Erstgespräch in der Paarberatung, Phasen, Setting, Übung

Tabuthemen ansprechen

Praxisfälle zum An- und Aussprechen tabuisierter Themen in der Paarberatung wie Sexualität, Trauer, Scham, Geheimnisse, frühere Beziehungen

Kommunikation & Mediation in der Paarberatung

Kommunikation und Mediation in der Paarberatung, Erstgespräch, Krisenintervention

PRAXIS DER PAARBERATUNG

Methoden & Interventionen der Paarberatung

Paarberatung mit dem Modell der Transaktionsanalyse, das Innere Team in der Paarberatung, „Hausaufgaben“ für das Paar, Systemische Fragetechniken, Arbeit mit dem Familienbrett/ Familienskulptur

Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Methoden aus der Paarberatung werden anhand von Praxisfällen vorgestellt

Systemische Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Methoden aus der systemischen Paarberatung werden anhand von Praxisfällen vorgestellt

Methodentraining Paarberatung

Ausgewählte Methoden zur Anwendung in der Paarberatung

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGEN DER PAARBERATUNG

Studienbrief 1: Anlässe für Paarberatung: Sexualität, Familie und Trennung
Webcast 1: Ausgewählte Beziehungsformen & Reflexion der eigenen Beziehungsprägung
Studienbrief 2: Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung
Onlinetest 1: Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung
Webinar 1: Modelle und Themen der Paarberatung in der Praxis
Studienbrief 3: Beziehungsalltag in der Paarberatung
Onlinetest 2: Beziehungsalltag in der Paarberatung
Webcast 2: Selbsterfahrung: Paarberater als Beziehungsmenschen
Webinar 2: Neutralität und Allparteilichkeit in der Paarberatung
Fallarbeit 1: Themen der Paarberatung & Selbstreflexion

KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG

Studienbrief 4: Kommunikation & Mediation in der Paarberatung
Webinar 3: Das Erstgespräch zu Dritt
Webinar 4: Tabuthemen ansprechen
Seminar 1: Kommunikation & Mediation in der Paarberatung (2 Tage, digital)

ZERTIFIKAT „KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG“

PRAXIS DER PAARBERATUNG

Studienbrief 5: Methoden & Interventionen der Paarberatung
Onlinetest 3: Methoden & Interventionen der Paarberatung
Webinar 5: Paarberatung in der Praxis
Webinar 6: Systemische Paarberatung in der Praxis
Fallarbeit 2: Methoden & Interventionen der Paarberatung in der Praxis
Seminar 2: Methodentraining Paarberatung (2 Tage, digital)

ZERTIFIKAT „SYSTEMISCHE METHODEN IN DER PAARBERATUNG“

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

HAPPINESS TRAINER (ALH)

WERDE EXPERTE FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE



*„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“*

– Demokrit –

Don't worry, be happy! Seit jeher streben Menschen nach Glück. Die Schnelllebigkeit unserer Zeit und die vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen des modernen Lebens führen dazu, dass viele Menschen sich nach innerer Zufriedenheit und einer positiven Lebenseinstellung sehnen. Ob im beruflichen oder privaten Bereich – immer mehr Menschen nehmen dazu professionelle Hilfe von Happiness Trainern in Anspruch.

Happiness Training basiert auf der Wissenschaft der positiven Psychologie. Diese lenkt den Blick auf das, was Menschen gesund hält, was ihre positiven Charaktereigenschaften, Stärken und Ressourcen sind, welche Fähigkeiten jeder

Einzelne mitbringt, um ein gelingendes und glückliches Leben zu gestalten. Die Konzepte der positiven Psychologie sind **wissenschaftlich fundiert** und gut erforscht.

In der Ausbildung „**Happiness Trainer**“ lernst Du die wissenschaftlichen Grundlagen und Erkenntnisse der positiven Psychologie kennen. Du bekommst eine Vielzahl von Methoden und Instrumenten an die Hand, um diese Erkenntnisse in verschiedenen Kontexten praktisch anzuwenden. Das Wissen wird über Studienbriefe und Webinare anschaulich vermittelt, in Praxisworkshops wendest Du die Methoden des Happiness Trainings dann praktisch an. Den Abschluss bildet ein eigenes Projekt als Happiness Trainer.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-43**

@ **zingsheim@alh-akademie.de**

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **2 Seminaren** (insgesamt 4 Tage), **1 Onlinevorlesung** und **9 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die sich intensiv mit positiver Psychologie & Glücksforschung beschäftigen und die erworbenen Kompetenzen im beruflichen oder privaten Bereich praktisch anwenden möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 179,- Euro

Gesamt: 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Happiness Trainer/in (ALH)

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7312517)

Happiness
TRAINER®



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

Die Psychologie des Glücks

Konzepte der positiven Psychologie: Flourish – das gelingende Leben, Flow – das Aufgehen in einer Tätigkeit, Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Salutogenese – wie Gesundheit entsteht, Gelassenheit & Achtsamkeit, positive Entwicklung

Praxis der positiven Psychologie

Ausgewählte Konzepte der positiven Psychologie werden durch Fallbeispiele praxisnah illustriert

Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks

Persönlichkeitsmerkmale; Charakter & Signatur stärken, die das subjektive Glücksempfinden fördern; die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werten für das Glück; Spiritualität – das Glück, Teil von etwas Größerem zu sein

Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks

Partnerschaft & Glücksempfinden; Ideal & Realität von Beziehungen; Sex & körperliche Nähe als Glücksfaktoren; positive Kommunikation & Interaktion; Freundschaft, Dankbarkeit, aufgehoben in der Gemeinschaft

Feel good – körperliche Faktoren des Glücks

Sport, Bewegung & Entspannung als Glücksfaktoren; „Du bist, was du isst“ – der Einfluss unserer Ernährung auf das Glücksempfinden

Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen

Beglückende Aktivitäten im Kontext von Beruf, Familie & Freizeit; der glücksfördernde Umgang mit Stress

DAS HAPPINESS TRAINING

Grundlagen des Happiness Trainings

Rahmenbedingungen & mögliche Einsatzfelder des Happiness Trainings; Abgrenzung zur Therapie; Haltung & Fähigkeiten des Trainers; positive Gesprächsführung

Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training

Definition Achtsamkeit, Aspekte der Achtsamkeit, mentales Auschecken, Ankerpunkte, Forschungsergebnisse und Studien (z. B. aus der Neuropsychologie), Unterscheidung zwischen informeller und formeller Achtsamkeitsübung

Praxisworkshop Happiness Training I

Die Basis in sich selbst schaffen: Achtsamkeit, positive Gefühle & Selbstwertschätzung, Achtsamkeitsübungen mit Erfahrungsbezug (u. a. Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation, liebevolle Güte)

Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente

Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings; Genusstraining; Achtsamkeit & Meditation in östlichen Philosophien und die Anwendungsmöglichkeiten im Happiness Training; glücksfördernde Aktivitäten; beglückende Naturerlebnisse und weitere ausgewählte Methoden & Instrumente

Praxisworkshop Happiness Training II

Anleitung & Kreationen von Glücksübungen zu den Themen Stärken, Dankbarkeit, Sinnggebung und Beziehungen

GLÜCK – DIE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

Glück – die neurobiologische Sicht

Neurobiologische Aspekte des Glücks, z. B. die genetischen Glücksfaktoren, Motivation, das neuronale Belohnungs- und Lustsystem, die „Glückszentren“ im Gehirn und ihre Botenstoffe

Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen & experimentellen Glücksforschung: die Auswirkungen von Alter, Einkommen und anderen soziodemografischen Faktoren auf das Glücksempfinden, Glücksskalen & das „Bruttonationalglück“ in Bhutan

Glück – die historische und philosophische Sicht

Die historische Entwicklung des Glücksbegriffs und philosophische Ansätze, z. B. die „Eudaimonia“ nach Aristoteles und der Glücksbegriff bei Kant und Nietzsche

ERFOLGREICH ALS HAPPINESS TRAINER

Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching

Persönliche Stärken und Talente erkennen sowie den persönlichen Werdegang berücksichtigen, aus Motivation und Träumen Ziele entstehen lassen, Unterschied zwischen Beruf und Berufung, negative Glaubenssätze entkräften sowie Mind-Set Blockaden lösen, Unterstützung annehmen: Mentorencoaching, Definition des Herzprojektes, viele Praxisbeispiele und Erfolgsgeschichten (z. B. Onlinecoaching, Workshopleitung, Beratungspraxis)

Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung: Beratungsstellen und Ämter, Rechtsformen, Businessplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Rahmenbedingungen (z. B. Gesetze, Genehmigungen, Beiträge und Steuern, Versicherungen)

Marketingbasics für Happiness Trainer

Bedürfnisse des Marktes und der Kunden, Einsatzfelder & Zielgruppen (u. a. Zielvision, Traumkunde), attraktive Angebote entwickeln (Produkte/Pakete), Definition der Kernkompetenz (ICH als Marke), Schaffung von Authentizität und Kundenbindung, Außenauftritt (Design, Logo, Ansprache der Kunden)

Marketing-Toolbox für Happiness Trainer

Kommunikationsrhythmen und -kanäle (z. B. Nutzung von Social Media, Online- und Bewertungsportalen), Fachvorträge, spannende Kennenlernaktionen, klassische Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Newsletter), viele Praxis- und Anwendungsbeispiele

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

Studienbrief 1: Die Psychologie des Glücks
Onlinetest 1: Die Psychologie des Glücks
Webinar 1: Praxis der positiven Psychologie
Webinar 2: Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks
Webinar 3: Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks
Onlinetest 2: Be happy – individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks
Studienbrief 2: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks
Onlinetest 3: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks
Webinar 4: Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen
Fallarbeit 1: Die Psychologie des Glücks

DAS HAPPINESS TRAINING

Studienbrief 3: Grundlagen des Happiness Trainings
Onlinevorlesung 1: Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training
Onlinetest 4: Grundlagen des Happiness Trainings
Seminar 1: Praxisworkshop Happiness Training I
(2 Tage, digital oder präsent)
Studienbrief 4: Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings
Onlinetest 5: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings
Seminar 2: Praxisworkshop Happiness Training II
(2 Tage, digital oder präsent)

GLÜCK – DIE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

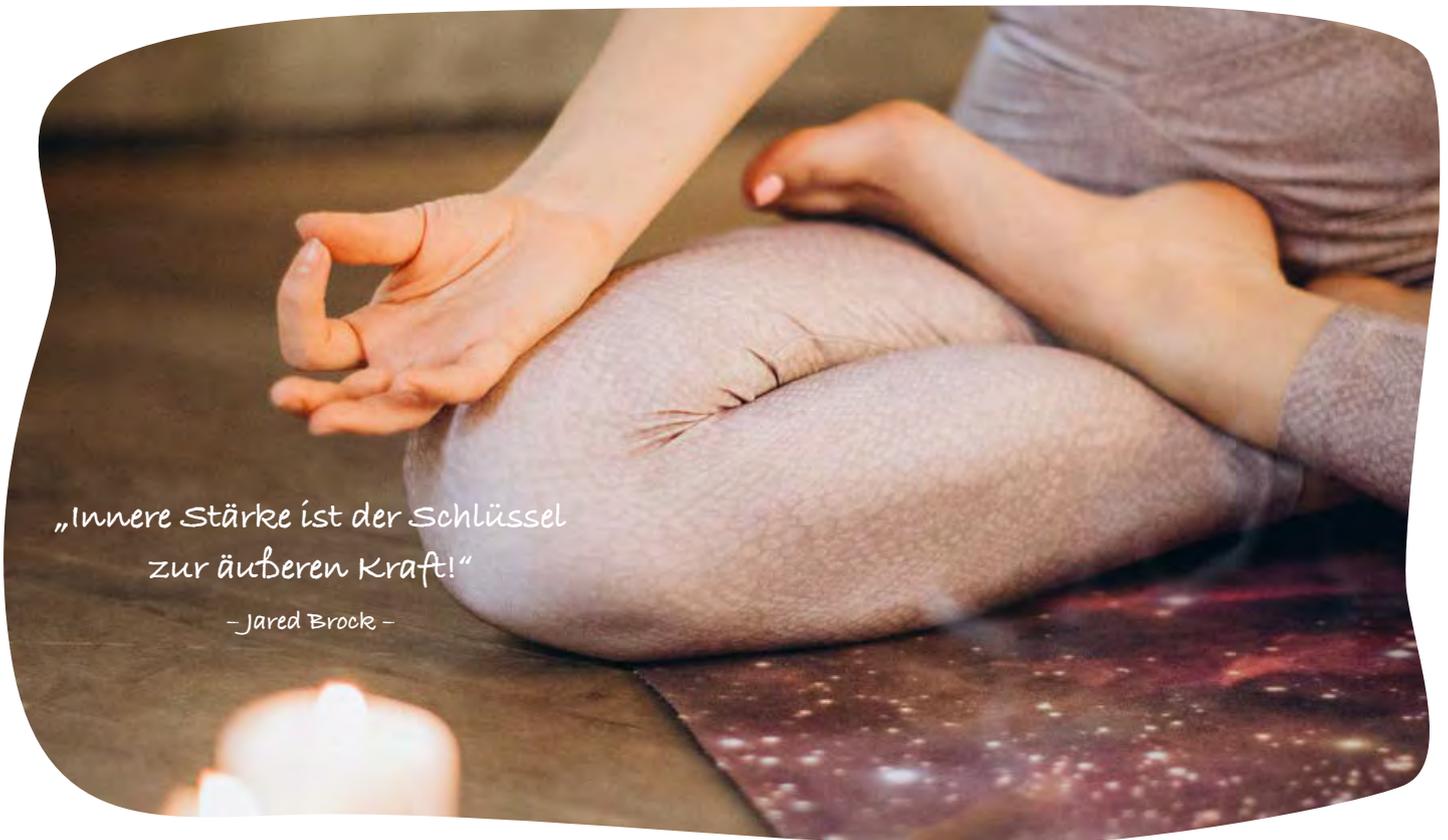
Studienbrief 5: Glück – die neurobiologische Sicht
Onlinetest 6: Glück – die neurobiologische Sicht
Webinar 5: Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung
Fallarbeit 2: Glück – die wissenschaftliche Sicht
Studienbrief 6: Glück – die historische und philosophische Sicht
Onlinetest 7: Glück – die historische und philosophische Sicht

ERFOLGREICH ALS HAPPINESS TRAINER

Webinar 6: Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching
Webinar 7: Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer
Webinar 8: Marketingbasics für Happiness Trainer
Webinar 9: Marketing-Toolbox für Happiness Trainer

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER



„Innere Stärke ist der Schlüssel
zur äußeren Kraft!“

– Jared Brock –

Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit – für viele Menschen ein Luxus, der dem Alltag fern scheint. Denn täglich gehen uns mehrere Tausend Gedanken durch den Kopf und erschöpfen unseren Körper und den Geist. Meditationen können uns dabei helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und mit dieser Informationsflut zurecht zu kommen.

Zahlreiche Studien belegen, dass Meditationen zu einem gesünderen und positiveren Lebensstil führen. Und besonders in unserer modernen und schnelllebigen Gesellschaft wächst das Bedürfnis, den alltäglichen Problemen gelassener entgegenzutreten.

Mit der Ausbildung als „**Ganzheitlicher Meditationslehrer**“ erlernst Du Techniken, welche den Geist beruhigen und den Stress reduzieren. Durch einen entsprechenden Rahmen und den intensiven Einstieg in die eigene Meditationspraxis erfährst Du, wie Entspannung, Selbstliebe und Dankbarkeit in Dein Leben und das anderer integriert werden können. Du erhältst einen umfassenden Einblick in die Meditationspraxis, um eigene Anleitungen durchzuführen.

Das fundierte Fachwissen und die praktischen Kompetenzen unterstützten Dich dabei, auch anderen Menschen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu verhelfen. Nach dem Abschluss an der ALH ergeben sich Dir als Meditationslehrer gute berufliche Perspektiven im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **7 Studienbriefe** und nimmst an **2 Seminaren** (4 Tage), **2 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **8 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit als Meditationslehrer anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung aneignen möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 179,- Euro

Gesamt: 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Ganzheitliche/r Meditationslehrer/in

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7397021)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/meditationslehrer.



Deine 3 inkludierten Zertifikate

- 📄 Meditation für Selbstliebe und Dankbarkeit
- 📄 Meditationstraining im modernen Alltag
- 📄 Meditationstraining – digital!

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

MEDITATION – DIE BASICS!

Grundlagen der Meditation

Was ist Meditation? Abgrenzung zu anderen Bereichen, Denkhintergründe & Meditationskonzepte, wissenschaftliche Hintergründe, Meditation & Gesundheit, physische, mentale & emotionale Vorteile, Indikationen & Kontraindikationen, Spiritualität

DEIN EINSTIEG IN DIE MEDITATIONSPRAXIS – DER BLICK NACH INNEN

Der Weg zu Dir selbst!

Umgang mit Gedanken & Gefühlen, Entstehung von Stress, negatives Denken und die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, Resilienz, positive Umwandlung negativer Überzeugungen, Stärkung positiver Eigenschaften z.B. durch Affirmationen, Vergebung

Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung

Praktische Übungen & Hilfestellungen, Entdeckung der inneren Welt, Visualisierung: Was sind Deine Vorstellungen von einem glücklichen und erfüllten Leben?

Meditationspraxis: So funktioniert's!

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, die geeignete Liege- und Sitzhaltung, verschiedene Meditations-techniken praktisch vorstellen, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Rahmenbedingungen, Hindernisse der Meditation
Welche Meditation ist die richtige für mich?

Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop

Selbsterfahrung, Möglichkeiten & Nutzen der Meditationspraxis erfahren und Erfahrungen austauschen

DEIN WEG ZUM MEDITATIONSLEHRER

Didaktik & Methodik der Meditationslehrer

Hilfestellungsmöglichkeiten bei Hindernissen in der Meditationspraxis, Umgang mit Krisen: weinende oder wütende Teilnehmende, Schmerzen beim Sitzen, nicht-einlassen-können, Hochkommen emotionaler oder unbewusster Anteile
Erfahrungsaustausch moderieren, Gruppendynamik, Grenzen

Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung & Kursentwicklung

Aufbau & Entwicklung eines Kurses

Anleitungen der Meditationstechniken: Achtsame Beobachtung, Körper-fokussierte Meditation, visuelle Konzentration, Kontemplation, Affekt-fokussierte Meditation, Mantra Meditation, Meditation in Bewegung

Meditationsvorübungen: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Verschiedene Aspekte wie Stimme, Tempo und Körperhaltung als Trainer, Korrigieren von Haltungen bei Teilnehmenden

HAND AUFS HERZ: SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT ALS ELEMENTE DER MEDITATIONSPRAXIS

Selbstliebe leben & lehren

Grundlagen der Selbstliebe: Definition und Abgrenzung, Konzepte & psychologische Grundlagen der Selbstliebe, Störungen der Selbstliebe

Typische Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit: Affirmationen, Rituale, Übungen der positiven Psychologie, Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit in Bezug auf Meditation

DEN RAHMEN SCHAFFEN – MEDITATIONSPRAXIS IM ALLTAG LEBEN!

Struktur & Klarheit im Alltag

Feng Shui-Methode, Ernährung, Meditation im Alltag, Reduzierung externer Reize: Umgang mit Medien, Digital Detox, Noise Cancelling

Meditationspraxis im Alltag

Praktische Tipps für den Alltag

Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man um glücklich zu sein?

Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter, Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss & Ernährung

PERSPEKTIVEN, POTENZIALE & PLATTFORMEN FÜR MEDITATIONSLEHRER

Perspektiven & Potenziale finden

Analyse des eigenen Stärkeprofils, Analyse des Unique Selling Points, mögliche Einsatzfelder – die eigene Nische finden, Webauftritt & Social Media

Meditationstraining – digital!

Möglichkeiten & Grenzen, Tipps & Tricks, digitales Meditationstraining über verschiedene Plattformen

Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten

Anleiten von Meditationen in Kleingruppen

GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

MEDITATION – DIE BASICS!

Studienbrief 1: Grundlagen der Meditation
Onlinetest 1: Grundlagen der Meditation
Webinar 1: Sinn & Nutzen der Meditation

DER EINSTIEG IN DIE MEDITATIONSPRAXIS – DER BLICK NACH INNEN

Studienbrief 2: Der Weg zu Dir selbst!
Studienbrief 3: Meditationspraxis: So funktioniert's!
Onlinetest 2: Der Weg zu Dir selbst!
Webcast 1: Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung
Fallarbeit 1: Mein Einstieg in die Meditationspraxis – Mein Erfahrungsbericht
Seminar 1: Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop (2 Tage, digital)

DEIN WEG ZUM MEDITATIONSLEHRER

Studienbrief 4: Didaktik und Methodik der Meditationslehrer
Onlinetest 3: Dein Weg zum Meditationslehrer
Webinar 2: Die ersten Schritte als Meditationslehrer
Studienbrief 5: Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung und Kursentwicklung
Seminar 2: Praxiscamp – Meditation (2 Tage, digital oder präsent)

HAND AUFS HERZ – SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT ALS ELEMENT DER MEDITATIONSPRAXIS

Studienbrief 6: Selbstliebe leben & lehren
Fallarbeit 2: Fallbeispiel: Selbstliebe-Meditation
Webinar 3: Selbstliebe- und Dankbarkeitsübungen in der Praxis
Webinar 4: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten

ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING FÜR SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT“

DEN RAHMEN SCHAFFEN – MEDITATIONSPRAXIS IM ALLTAG LEBEN!

Studienbrief 7: Struktur & Klarheit im Alltag
Webinar 5: Meditationspraxis im Alltag
Web-Based-Training 1: Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt
Webinar 6: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten II
Onlinetest 4: Struktur & Klarheit im Alltag

ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING IM MODERNEN ALLTAG“

PERSPEKTIVEN, POTENZIALE & PLATTFORMEN FÜR MEDITATIONSLEHRER

Webcast 2: Perspektiven & Potenziale finden
Webinar 7: Meditationstraining – digital!
Webinar 8: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten III
Onlinetest 5: Perspektiven, Potenziale & Einsatzmöglichkeiten

ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING – DIGITAL!“

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

YOGALEHRER

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren!“

– B.K.S. Iyengar –



Yoga ist ein Lebensgefühl, Yoga macht uns stark, ist Inspiration und für immer mehr Menschen auch Berufung. Damit Du selbst Deiner Berufung nachgehen und professionell unterrichten kannst, bieten wir Dir die berufsbegleitende **ALH Yoga-lehrer-Ausbildung** (900h) mit hohem Praxisanteil (200h) als Fundament.

Du lernst tiefgehendes Fachwissen zur Geschichte, Ethik und Didaktik kennen und beschäftigst Dich mit Themen wie Anatomie und Physiologie des Yoga. In intensiven Workshops und digitalen Live-Sessions praktizierst Du zentrale Yoga-Techniken (Schwerpunkt Vinyasa) und -Haltungen (Asanas) und lernst, die Atemtechniken (Pranayama) bewusst einzusetzen. Achtsamkeit und Meditationen begleiten Dich während Deiner Yoga-lehrer-Ausbildung und haben große Bedeutung für die ganzheitliche Yogapraxis. Um Deinen Schülern vielfältige Sessions zu bieten, erlernst Du zusätz-

lich achtsames Rückenyooga und Yin Yoga. So bist Du optimal aufgestellt und kannst nach Deinem Abschluss loslegen.

In Deiner Ausbildung begleitet Dich ein Team aus erfahrenen und renommierten Yogalehrern. Sie unterstützen Dich intensiv während Deiner Weiterentwicklung und darin, Deine Potenziale zu entfalten. Dein ALH Yogalehrer Diplom beinhaltet die **RYT® 200h** Zertifizierung durch die **Yoga Alliance**. So profitierst Du zusätzlich von einer internationalen Anerkennung. Bei der Variante mit 24 Monaten hast Du darüber hinaus die Möglichkeit, Dich gemäß Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** registrieren zu lassen. Damit können Deine künftigen Yoga-Kurse für Deine Teilnehmenden **von der Krankenkasse bezuschusst** werden.

Wir freuen uns darauf, Dich auf Deiner Yoga-Reise zu begleiten!



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

INFOBOX

NEU! Krankenkassen-Zulassung möglich!

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Dauer: 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **8 Seminaren** (18,5 Tage), **3 Webcasts**, **7 Onlinevorlesungen**, **4 Web-Based-Trainings** und **17 Webinaren** teil. Die regelmäßigen **Online Sessions** dienen zur Vertiefung des Erlernten.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die an Yoga interessiert sind und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung aneignen möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erste eigene Erfahrungen im Yoga sind von Vorteil, jedoch nicht notwendig.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 229,- Euro

Gesamt: 4.272,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Yogalehrer/in

Die Ausbildung Yogalehrer erfüllt die Anforderungen der **Yoga Alliance**. Mit Deinem erfolgreichen Abschluss kannst Du Dich dort als **anerkannter Yogalehrer RYT 200** eintragen lassen.

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7396921)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/yogalehrer.



Entscheidest Du Dich für die Ausbildung „Yogalehrer mit ZPP-Zulassung“ verlängert sich Deine Ausbildung um 6 Monate. Du hast dann die Möglichkeit, Dich gemäß Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbands bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** registrieren zu lassen. Damit können Deine künftigen Yoga-Kurse für Deine Teilnehmenden **von der Krankenkasse bezuschusst** werden.

Mehr Informationen unter www.alh-akademie.de/yogalehrer-werden

Deine 4 inkludierten Zertifikate

- ☉ Rückenyoga für Kraft und Beweglichkeit
- ☉ Yin Yoga: Ein Weg zu tiefer Entspannung
- ☉ Achtsamkeitstraining für Yogalehrer
- ☉ Meditationspraxis für Yogalehrer

DIE INHALTE



Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

NAMASTÉ: BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

Yoga – Einführung & Grundlagen

Definition von Patanjali, Geschichte des Yoga, yogisches Menschen- und Weltbild, Ziel des klassisch philosophischen Yoga, Yoga-Bausteine, Wirkungen der Asanas, Yoga & Wissenschaft

Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen

Asana, Bandha, Pranayama, Meditation, Kriya, Mantra, Chakrenlehre, Mudra, Ayurveda

Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick

Besonderheiten, Methodik und Möglichkeiten, Verhältnis von Pranayama, Asanas und Meditation

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

Anatomie des menschlichen Körpers

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der Bewegungsapparat, innere Organe, das Nervensystem

Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energie- und zum Elektrolytstoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Neuro- und Muskelphysiologie

Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis

Anatomische Strukturen in Asanas, Skelettsystem, Arten und Aufbau von Gelenken, Muskelsystem

Trainings- & Bewegungslehre für Yogalehrer

Trainings- & Bewegungslehre, sichere Bewegung im Gleichgewicht, Dehnung, Bewusstsein und körperliche Einschränkungen

Keep calm & do yoga: Stress & seine Auswirkungen

Nervensystem, Stressphysiologie, Stressarten, Stressmodell, geistige Einstellung von Stress, stressreduzierende Wirkung

DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

Yoga-Praxiscamp 2+3: Die wichtigsten Asanas I+II

Historischer Kontext, stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellungen

Vorwärtsbeugen und Rückbeugen, Drehungen, Ausrichtungsprinzipien, Kontraindikationen, themenspezifischer Stundenaufbau

Inhale & Exhale: Funktion des Atems

Anatomische Atembewegung, die richtige Atmung im Yoga

Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden

Historischer Kontext, Wirkung, als Teil der Yogastunden, themenspezifischer bzw. energetischer Stundenaufbau

YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

Yoga: Philosophien & Schriften

Geschichtlicher Hintergrund und Inhalt: klassisch philosophisches Yoga, vedische Schriften, Hatha Yoga Pradipika, indische Philosophie, Hinduismus, Einführung in philosophische Begrifflichkeiten

Yoga Philosophie – Deep Dive I-III

Bhagavad Gita – Die heilige Schrift, Vedanta Philosophie

Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben

Reflexion über Zusammenhang von Yoga und Philosophie, Integration im Yogaunterricht, Yoga Alliance Ethik

DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer

Haltung, Reflexion eigener Stärken, Anleitung, Gruppendynamiken, Umgang mit Herausforderungen im Unterricht, Korrekturen, Notfallmanagement

Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts

Yoga Alliance: ethisches Commitment, Gerechtigkeit und Fairness im Yoga, Instrumente

Intensivtraining I & II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde

Stundenkonzeption für unterschiedliche Zielgruppen, Yoga Alliance Mitgliedschaft, Marketing, Versicherung & Finanzen, Verhaltenskodex im Sinne der Yoga Alliance und Rolle des Yogalehrers, Faktor Gleichberechtigung im Yoga, lebenslanges Lernen als Yogalehrer, Anleitung und Korrekturen

YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCHE KOMMEN

Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung, Unterrichten

Prinzipien, Asanas & Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien, Praxis & Tipps

Embodiment: die verkörperte Achtsamkeit

Yin und Embodiment, somatische Marker, Körper-Geist-Verbindung

DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

Meditationspraxis: So funktioniert's

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, geeignete Liege- und Sitzhaltungen, verschiedene Meditationstechniken praktisch vorstellen, Hindernisse, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Welche Meditation ist die richtige für mich?

Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

Selfcare: Achtsames Rückenyo

Unterschied zwischen klassischem Hatha Yoga und Achtsamkeit, Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Rücken-anatomie, Rückenbeschwerden, Wirkweisen, Grundprinzipien einer achtsamen Rückenyo

Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln, achtsames Rückenyo praktizieren

STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

Das 1 x 1 für den Start

Vorgehen bei der Stundenkalkulation

Risikomanagement für Selbstständige

Versicherungen & Co

Be a Brand: Marketing

Vermarktung, Sales

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
 Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

NAMASTÉ: DIE BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

Web-Based-Training 1: Yoga – Einführung & Grundlagen
 Web-Based-Training 2: Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen
 Onlinevorlesung 1: Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick
 Webinar 1: Die Grundlagen des Hatha Yoga
 Onlinetest 1: Yoga Basics

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

Studienbrief 1: Anatomie des menschlichen Körpers
 Studienbrief 2: Physiologie des menschlichen Körpers
 Onlinetest 2: Anatomie und Physiologie
 Seminar 1: Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis (3 Tage, präsent)
 Web-Based-Training 3: Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer
 Webinar 2: Keep calm & do yoga: Stress und seine Auswirkungen

DEIN WEG ZUM/ZUR YOGALEHRER:IN: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

Seminar 2: Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I (3 Tage, präsent)
 Onlinevorlesung 2: Inhale & Exhale: Funktion des Atems
 Seminar 3: Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II (2 Tage, präsent)
 Seminar 4: Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden (2 Tage, präsent)

YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

Onlinevorlesung 3: Yoga: Philosophien & Schriften
 Webcast 1: Yoga Philosophie – Deep Dive I
 Webcast 2: Yoga Philosophie – Deep Dive II
 Webcast 3: Yoga Philosophie – Deep Dive III
 Seminar 5: Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben (1,5 Tage, präsent)

DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

Onlinevorlesung 4: Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer
 Seminar 6: Intensivtraining I – Planung & Methodik Deiner Yogastunde (3 Tage, präsent)
 Onlinevorlesung 5: Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts
 Seminar 7: Intensivtraining II – Planung & Methodik Deiner Yogastunde (2 Tage, präsent)
 Fallarbeit 1: Go with the Flow: Deine ersten Erfahrungen

YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCHE KOMMEN

Studienbrief 3: Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung
 Webinar 3: Embodiment – die verkörperte Achtsamkeit
 Onlinetest 3: Yin Yoga
 Onlinevorlesung 6: Deep Stretch: Yin Yoga & Embodiment
 Fallarbeit 2: Get ready: Yin Yoga

ZERTIFIKAT „YIN YOGA & EMBODIMENT“

DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

Studienbrief 4: Meditationspraxis: So funktioniert's
 Web-Based-Training 4: Your Turn: Meditationen anleiten
 Onlinetest 4: Meditation
 Seminar 8: Meditation und Chanting in Theorie und Praxis (2 Tage, präsent)
 Fallarbeit 3: Get ready: Meditation

ZERTIFIKAT „MEDITATION FÜR YOGALEHRER“

YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

Studienbrief 5: Selfcare: Achtsames Rückenyo
 Onlinevorlesung 7: Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga
 Fallarbeit 4: Get ready: Achtsames Rückenyo
 Onlinetest 5: Rückenyo

ZERTIFIKAT „RÜCKENYOGA FÜR YOGALEHRER“

STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

Webinar 4: Das 1 x 1 für den Start
 Webinar 5: Risikomanagement für Selbstständige
 Webinar 6: Be a Brand: Marketing

SHAVASANA: DEINE ABSCHLUSSARBEIT

ACHTSAMKEITSTRAINER



„Das Glück Deines Lebens hängt
von der Beschaffenheit Deiner
Gedanken ab.“

– Marc Aurel –

Unser Leben wird immer schneller: E-Mails, WhatsApps und SMS wollen in kürzester Zeit beantwortet werden. Permanente Verfügbarkeit wird oftmals nicht nur beruflich, sondern auch privat erwartet. Der steigende Druck, die immense Schnellebigkeit unserer Gesellschaft und die Reizüberflutung in der Außenwelt führen zunehmend zu Überforderung und diversen stressbedingten gesundheitlichen Problemen.

Das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit nimmt im Gegenzug bei vielen Menschen ebenso zu wie die Bereitschaft, selber etwas dafür zu tun. Ein wissenschaftlich erwiesenes kraftvolles Mittel zur Kultivierung innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung ist Achtsamkeit, das Üben von Gegenwärtigkeit im „Hier und Jetzt“. Es reduziert nachweislich Stress, fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit der Ausbildung zum „**Achtsamkeitstrainer**“ lernst Du, sowohl für Dich als auch für andere einen Raum zu schaffen, in dem man „bei sich ankommt“ und zur inneren Ruhe findet. Wir unterstützen Dich dabei umfassend in Deiner eigenen Entwicklung von mehr Achtsamkeit im Alltag.

Fundierte Fachwissen sowie intensive praktische Übungen stärken Dich in Deinem Wohlbefinden und zeigen Dir, wie Du auch anderen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden mittels Achtsamkeit verhelfen kannst.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 5 Tage), **1 Online-vorlesung**, **3 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **6 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die sich intensiv mit der eigenen Achtsamkeitspraxis auseinandersetzen und aus dieser Erfahrung heraus anderen das Gegenwärtigsein im „Hier und Jetzt“ auf wirkungsvolle Weise lehren möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 179,- Euro

Gesamt: 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Achtsamkeitstrainer/in

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7342319)

Die Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

MINDFUL LIVING – DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Basics der Achtsamkeit

Einführung: Was ist Achtsamkeit? Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung & verschiedene Wahrnehmungsebenen, Stimulus vs. Interpretation; das „Hier und Jetzt“: der wandernde Geist, Gewahrsein, Grundhaltung von Achtsamkeit, Theorie und Praxis

Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit

Erste praktische Einführung: Was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit nicht? Grundhaltung, Achtsamkeit als Geistes-schulung: Wieso? Ziele, Herangehensweisen & Stolpersteine

Achtsamkeitspraxis im Alltag

Haltungen der Achtsamkeit, Stolpersteine

Vielfalt der Achtsamkeitspraxis

Unterscheidung formale vs. informelle Achtsamkeitspraxis, Anwendung im Alltag, Achtsamkeit im Alltag leben, Paradoxie der Zielgerichtetheit

Mindful Living Praxisworkshop

Erfahrungsaustausch, Evaluation der Achtsamkeitspraxis im Alltag, Stolpersteine, Muster erkennen, ABC-Schema, gemeinsame Übung

MINDFUL LIVING – ACHTSAM SEIN IM MITEINANDER

Achtsame Kommunikation

Humanistische Psychologie (Rogers), Grundlagen der Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun), Inneres Kind (verschiedene Autoren und Perspektiven), Achtsamkeit und Paarbeziehungen (Jellouschek)

Wie gelingt achtsame Kommunikation?

Fallbeispiele & praxisbezogene Kommunikation, Tipps zur Umsetzung

Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, Achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichein? Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling), Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Günt-sche), Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss und Ernährung

Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Erfahrung von Stille, Austausch, gemeinsame Gespräche über das Erlebte

Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung

Selbstreflexion der bisherigen Achtsamkeitspraxis

RESILIENZ – RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst

Einführung: Was ist Resilienz? Konzepte der Positiven Psychologie; der Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese, ein Schritt weitergedacht: Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Flourishing (Seligman), Einführung in die Stresskonzepte

Ressourcen: Akzeptanz, soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft), Optimismus, Humor & Heiterkeit, Dankbarkeit, proaktives Coping, Sinn (Kohärenz nach Antonovsky), Spiritualität

Entdeckung Deiner Ressourcen

Eigene Ressourcen erkennen und stärken

Entwickle Deine Stressresistenz

Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

DER WEG ZUM ANLEITEN – DIE MENTOREN-TOOLBOX FÜR ACHTSAMKEITSTRAINER

Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund

Philosophie, Geschichte & aktuelle Forschung; wie Jon-Kabat Zinn die Achtsamkeit modern machte, Entstehung der neuen Welle der Achtsamkeit, Einführung in die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), aktuelle Forschung: Neuropsychologie und Neuroplastizität, achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) und Focusing, Trendthema „McMindfulness“, Grenzen & Kontraindikation: Abgrenzung zur Therapie und psychologischen Beratung

Wurzeln der Achtsamkeit

Philosophische und spirituelle Ursprünge: buddhistische Tradition

Entwickeln eines Kurskonzeptes

Didaktik, Taxonomiestufen, Trainingsplan erstellen, Angebot konzipieren

Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis

Gesprächsführung, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten

Übungen anleiten, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

DEIN WEG ZUM ERFOLGREICHEN ACHTSAMKEITSTRAINER

Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer

Dein Herzensthema finden: Rahmenbedingungen, mögliche Einsatzfelder, Zielgruppen

Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

ACHTSAMKEITSTRAINER

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

MINDFUL LIVING – DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Studienbrief 1:	Basics der Achtsamkeit
Onlinetest 1:	Basics der Achtsamkeit
Webinar 1:	Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit
Webcast 1:	Achtsamkeitspraxis im Alltag
Webinar 2:	Vielfalt der Achtsamkeitspraxis
Seminar 1:	Mindful Living Praxisworkshop (1 Tag, digital)

MINDFUL LIVING – ACHTSAM SEIN IM MITEINANDER

Studienbrief 2:	Achtsame Kommunikation
Webinar 3:	Wie gelingt achtsame Kommunikation?
Web-Based-Training 1:	Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt
Onlinetest 2:	Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness
Seminar 2:	Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren (2 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 1:	Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung

RESILIENZ – RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

Studienbrief 3:	Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst
Webinar 4:	Entdeckung Deiner Ressourcen
Studienbrief 4:	Entwickle Deine Stressresistenz
Webinar 5:	Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis
Onlinetest 3:	Ressourcen erkennen und stärken

DER WEG ZUM ANLEITEN – DIE MENTOREN-TOOLBOX FÜR ACHTSAMKEITSTRAINER

Studienbrief 5:	Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund
Onlinevorlesung 1:	Entwickeln eines Kurskonzeptes
Webcast 2:	Wurzeln der Achtsamkeit
Studienbrief 6:	Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis
Seminar 3:	Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten (2 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 2:	Anwendung der Mentoren-Toolbox

DEIN WEG ZUM ERFOLGREICHEN ACHTSAMKEITSTRAINER

Webcast 3:	Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer
Webinar 6:	Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt
Onlinetest 4:	Erfolgreiches Achtsamkeitstraining

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

RESILIENZTRAINER (ALH)

*„Das Leben ist ein täglicher Balanceakt,
bei dem wir selbst darauf achten müssen,
nicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu geraten.“*

– Marliese Zeidler –



Manchen Menschen fällt es leichter als anderen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, sich nach Krisen wieder den schönen Seiten des Lebens zu öffnen und den Alltag positiv zu gestalten. Diese Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz. Die Forschung identifizierte sieben Faktoren, die bei resilienten Menschen besonders ausgeprägt sind: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung und Empathie. Diese Resilienzfaktoren können wir trainieren, um so körperlich und seelisch gesünder und belastbarer zu werden und das Risiko für die Entstehung von psychischen Erschöpfungen wie Burnout zu reduzieren.

In der Ausbildung **„Resilienztrainer“** erwirbst Du das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz systematisch zu entwickeln. Du lernst, wie Stress entsteht, wie der einzelne Mensch individuelle Bewältigungs-Strategien entwickeln und einen Ausgleich durch anerkannte Entspannungsverfahren schaffen kann. Nach dem Abschluss bieten sich gute berufliche Perspektiven, die theoretische und praktische Kompetenz als Resilienztrainer im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention umzusetzen, z. B. in eigenen Workshops oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement fortschrittlicher Unternehmen.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: Februar, April, Oktober & Dezember

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 10 Monate

Darüber hinaus weitere 10 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **4 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **3 Web-Based-Trainings** und **4 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

- Menschen, die fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Resilienz und Stressbewältigung erwerben möchten.
- Menschen, die bei sich und anderen die Entwicklung einer starken Widerstandsfähigkeit fördern möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 186,- Euro

Gesamt: 2.010,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Resilienztrainer/in (ALH)

Mit der erforderlichen Grundqualifikation im Handlungsfeld Stressmanagement und dem Abschluss der Ausbildung Resilienztrainer besteht die Möglichkeit, Dein Resilienz-Kurskonzept gemäß **Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands** bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** zertifizieren zu lassen und Trainings anzubieten, die von den gesetzlichen Krankenkassen für Deine Teilnehmer bezuschusst werden.

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7357820)

Die Ausbildung zum Resilienztrainer ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.



Deine 3 inkludierten Zertifikate

- Die Basis der Resilienz: Einführung in die Achtsamkeitspraxis (ALH)
- Multimodales Stressmanagement: Stress erkennen, verstehen & überwinden (ALH)
- Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis: Den Stress loslassen (ALH)

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

RESILIENZ: DIE INNERE KRAFT, ZU WIDERSTEHEN

Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken

Paradigmenwechsel: Ressourcenorientierung & Positive Psychologie, Kauai-Studie (Emmy Werner), "Children of the Great Depression" (Glen Elder), Salutogenese (Aaron Antonovsky), Zürcher Ressourcenmodell (Maja Storch), "core life-skills" nach WHO

Die Perspektive wechseln – resilienter werden

Checkliste Resilienz, Reflexion der eigenen Haltung, eigene Ressourcen entdecken

Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

Risiko- und Schutzfaktoren, 7 Resilienz-Faktoren (Reivich & Schatté), weitere Resilienz-Modelle, Resilienzförderung in verschiedenen Kontexten (Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Resilienz in Unternehmen), Übungen zur Stärkung der Resilienz-Faktoren

ACHTSAMKEIT ALS BASIS DER RESILIENZ

Achtsamkeit als Basis

Was ist Achtsamkeit? Welche Rolle spielt Achtsamkeit für Resilienz und Stressmanagement? Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

Praxisworkshop Mindful Living

Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Reflexion über die innere Haltung bei Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch, Unterstützung bei inneren Stolpersteinen bei der Achtsamkeit

MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN & ÜBERWINDEN

Wie Stress entsteht

Theoretische Grundlagen und Stress-Modelle: Kognitive VT nach Beck, ABC-Schema nach Ellis, transaktionales Stressmodell nach Lazarus, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum, Stress-Ampel nach Kaluza, physische und psychische Stressreaktion und Folgen für die Gesundheit, Burnout-Syndrom

Wie Stress vergeht

Die drei Ebenen eines erfolgreichen Stressmanagements: Instrumentelles Stressmanagement (Zeitmanagement, Work-/Life-Balance, fachliche Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen), kognitives Stressmanagement (kognitive Umstrukturierung, Problemlösetraining), palliativ-regeneratives Stressmanagement (Entspannung, Bewegung, Schlaf, Ernährung)

Stressmanagement in der Praxis

Praktische Beispiele zu den Themen kognitives Stressmanagement, Reframing, kognitive Verzerrungen, ergänzend instrumentelle Methoden zur Optimierung der eigenen Work-/Life-Balance

Praxisworkshop Stressmanagement

Resilienzförderung in der Praxis, kognitives und instrumentelles Stressmanagement in der Praxis

ENTSPANNUNGSVERFAHREN ALS BAUSTEIN DES RESILIENZTRAININGS: DEN STRESS LOSLASSEN

Entspannung: Wirkungsweise und Methoden

Physiologie und Neurobiologie der Entspannung, Gesundheitsförderung: Die anerkannten Entspannungsverfahren (Theorie, Indikation & Kontraindikation): Autogenes Training nach Schulz, Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Hypnose, Imaginative Verfahren, Meditation, Biofeedback

Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen

Vertiefung zu Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Entspannungsverfahren
Entspannungsverfahren anleiten: Do's & Don'ts, Lehrprobe nach Wahl: Autogenes Training, Lang- und Kurzfassung der Progressiven Muskelentspannung (PME), Fantasiereisen

ERFOLGREICHES RESILIENZTRAINING IN DER PRAXIS

Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen des Resilienztrainings

Kurskonzepte Resilienztraining: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung im Rahmen des § 20 SGB V, Stundenbilder (Beispiele), Arbeitsblätter und andere unterstützende Medien für die Teilnehmer (Beispiele), Angebote für spezielle Zielgruppen (Beispiele)

Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

RESILIENZTRAINER (ALH)

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

RESILIENZ: DIE INNERE KRAFT, ZU WIDERSTEHEN

Studienbrief 1:	Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken
Onlinetest 1:	Ressourcen entdecken
Webinar 1:	Die Perspektive wechseln – resilienter werden
Web-Based-Training 1:	Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

ACHTSAMKEIT ALS BASIS DER RESILIENZ

Studienbrief 2:	Achtsamkeit als Basis der Resilienz
Webinar 2:	Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis
Onlinetest 2:	Ressourcen erkennen und stärken
Seminar 1:	Praxisworkshop Mindful Living <i>(2 Tage, digital oder präsent)</i>

ZERTIFIKAT „DIE BASIS DER RESILIENZ: EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS“

MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN & ÜBERWINDEN

Web-Based-Training 2:	Wie Stress entsteht
Fallarbeit 1:	So ein Stress: Fallbeispiele
Studienbrief 3:	Wie Stress vergeht
Onlinetest 3:	Die drei Ebenen des Stressmanagements
Webinar 3:	Stressmanagement in der Praxis
Seminar 2:	Praxisworkshop Stressmanagement <i>(2 Tage, digital)</i>
Fallarbeit 2:	Praxisfall Stressmanagement

ZERTIFIKAT „MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN“

ENTSPANNUNGSVERFAHREN ALS BAUSTEIN DES RESILIENZTRAININGS: DEN STRESS LOSLASSEN

Studienbrief 4:	Entspannung: Wirkungsweise und Methoden
Onlinetest 4:	Wirkungsweise und Methoden von Entspannungsverfahren
Seminar 3:	Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen <i>(2 Tage, digital oder präsent)</i>

ZERTIFIKAT „ENTSPANNUNGSVERFAHREN IN THEORIE UND PRAXIS: DEN STRESS LOSLASSEN“

ERFOLGREICHES RESILIENZTRAINING IN DER PRAXIS

Web-Based-Training 3:	Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung
Webinar 4:	Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

SEELSORGER (ALH)



*„Gott will nicht, dass Du ihn für
den Nächsten um Hilfe anflehst, sondern
dass Du hingehst und hilfst.“*

- Karl Heinrich Waggerl -

Viele Menschen suchen bei Trauerfällen, Lebenskrisen und in Notsituationen nach Unterstützung durch qualifizierte Seelsorger. Als Berater und Gesprächspartner stehen Seelsorger vor der Herausforderung, empathisch und einfühlsam auf die oft sehr unterschiedlichen Probleme und Wertvorstellungen der Ratsuchenden einzugehen und ihnen Zuspruch und Orientierung zu geben.

Die Ausbildung zum „**Seelsorger**“ vermittelt Dir aktuelles Fachwissen der Theologie und die psychologischen Grundlagen, Kommunikationskenntnisse und Beratungskompetenzen, um eine zielführende und empathische Seelsorge auf Basis christlicher Werte anzubieten. In praxisorientierten Übungen wendest Du die erlernten Methoden der Seelsorge an und vertiefst Dein Wissen. Nach Abschluss der Ausbildung bist Du in der Lage, Menschen auf Basis des christlichen Glaubens wertvolle Orientierung zu geben, neue Perspektiven zu eröffnen und individuelle Lösungswege aufzuzeigen.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-39

@ dejong@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSMATERIALIEN

Du erhältst **12 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 6 Tage) und **13 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

- Alle Menschen, die sich fundiertes Wissen auf dem Gebiet der Seelsorge aneignen wollen, um als kompetenter und einfühlsamer Ansprechpartner und Berater behilflich zu sein.
- Personen, die bereits im Gesundheitswesen (z. B. Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger) tätig sind, und ihre Fachkompetenzen um den Bereich der Seelsorge erweitern möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 154,- Euro

Gesamt: 2.922,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Seelsorger/in

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 727692)



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

DIE SOZIOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Lebensereignisse als Anknüpfungspunkte in der Seelsorge

Umgang mit unterschiedlichen Lebensereignissen (z. B. Trauer, Tod, Partnerschaft, Hochzeit, Krisen, Trennung), Lebensfelder der seelsorglichen Beratung (z. B. Grundhaltungen der Lebensführung, Konsumhaltung, Berufswahl, Schule, Freizeitgestaltung)

Zielgruppen der Seelsorge

Anforderungen der verschiedenen Zielgruppen (z. B. Kinder, Senioren, Menschen in Not, Trauernde), Umgang mit Diversity und Inklusion

Wertschätzung in der Seelsorge

Einbringung von Respekt und Wertschätzung im seelsorglichen Gespräch, Umgang mit Herausforderungen und Grenzfällen menschlicher Begegnung, anschauliche Fallbeispiele aus der Praxis

DIE PSYCHOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Grundlagen der allgemeinen Psychologie

Gefühle und Bedürfnisse, normale und krankhafte Gefühle, Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, Orientierung und Sicherheit, Emotionale Stabilität, Gefühle und ihre Bedeutung, Aggression, Verzweiflung, Depression, Bewältigungsstrategien, Liebe und Nächstenliebe

Psychologische Aspekte der seelsorglichen Beziehung

Identität und Rolle des Seelsorgers, Authentizität, Psychohygiene und Supervision, Nähe und Distanz, Helfen und Nächstenliebe

DIE THEOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Auftrag der Seelsorge

Definition, Berufsbild und Aufgaben der Seelsorge, Amtliche und freie Seelsorgeangebote, Persönliche Motivation zum Lehrgang inkl. Selbstreflexionseinheit

Christliche Standorte und Spiritualität

Theologische Grundlagen und Kernbegriffe des Christentums

Moderne Gesellschaft und alternative Sinnangebote

Religion und Gesellschaft, konfessionslos, christlich, Religionsvergleiche (z. B. Islam, Buddhismus), außerreligiöse Sinndeutungen (z. B. Humanismus)

DIE SEELSORGLICHE PRAXIS

Kommunikation in der Seelsorge

Grundlagen der Kommunikation, Gespräch und Beratung, Rede und Vortrag, Kommunikation bei der Wissensvermittlung, Mögliche Zugänge zum Klienten

Handlungsfelder und Tätigkeiten in der Seelsorge

Aufgaben eines Seelsorgers z. B. Begleitung einer Feier der Geburt, Zeremonie einer Eheschließung, Trauerfeier, verschiedene Situationen in der Seelsorge (z. B. Hausbesuch, Telefonseelsorge, SMS-Begleitung, Internetseelsorge)

DIE KOMPETENZFELDER DER SEELSORGE

Der praktische Einsatz

Möglichkeiten der Gestaltung von menschlicher Begegnung, Umsetzung von Gesprächstechniken, Aspekte der geistlichen-spirituellen Haltung, professioneller Umgang mit der eigenen Lebenserfahrung, Beziehungsaufbau und Kommunikation

Das Berufsfeld des Seelsorgers

Rahmenbedingungen und praktische Aspekte der seelsorglichen Arbeit, Resümee zum Lehrgangsende, Klärung offener Fragen inkl. Selbstreflexionseinheit

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

DIE SOZIOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 1: Die Lebensereignisse als Anknüpfungspunkte der Seelsorge
Onlinetest 1: Die verschiedenen Lebensereignisse
Seminar 1: Die Lebensfelder in der Seelsorge (1 Tag, digital)
Onlinetest 2: Die Lebensfelder
Webinar 1: Leben und Entscheiden
Studienbrief 2: Die Zielgruppen der Seelsorge
Webinar 2: Die Wertschätzung in der Seelsorge
Fallarbeit 1: Die soziologischen Bezüge der Seelsorge

DIE PSYCHOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 3: Die Welt menschlicher Gefühle und Bedürfnisse
Webinar 3: Die Grundbedürfnisse in der Seelsorge
Onlinetest 3: Die psychologischen Dimensionen der Seelsorge
Studienbrief 4: Die psychologischen Aspekte seelsorglicher Beziehung
Studienbrief 5: Die Psychologie der Seelsorge
Webinar 4: Die Identität des Seelsorgers
Fallarbeit 2: Die menschliche Konstitution
Seminar 2: Die sozialpsychologischen Zugänge zur Seelsorge (3 Tage, digital oder präsent)

DIE THEOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 6: Der Auftrag der Seelsorge inner- und außerhalb der christlichen Kirchen
Webinar 5: Die Motive der seelsorglichen Praxis
Studienbrief 7: Die christlichen Standorte als Bezugspunkte der Seelsorge
Onlinetest 4: Die Seelsorge und ihre theologischen Dimensionen

Webinar 6: Die christliche Spiritualität
Webinar 7: Die christliche Deutung des Lebens
Studienbrief 8: Die moderne Gesellschaft und die alternativen Sinnangebote
Seminar 3: Die Vielfalt der Glaubenspraxis in unserer Gesellschaft (2 Tage, digital)
Fallarbeit 3: Das theologische Basiswissen

DIE SEELSORGLICHE PRAXIS

Studienbrief 9: Das Wort in der Seelsorge
Webinar 8: Die Kommunikation in der Seelsorge
Onlinetest 5: Die praktische Seelsorge
Studienbrief 10: Die Riten und Rituale
Webinar 9: Die praktische Umsetzung der Seelsorge
Studienbrief 11: Die Settings in der Seelsorge
Webinar 10: Die praktische Umsetzung seelsorglicher Aufgaben
Fallarbeit 4: Die Anwendungsmöglichkeiten der Seelsorge

DIE KOMPETENZFELDER DER SEELSORGE

Studienbrief 12: Die Anwendung der Kenntnisse und Fertigkeiten im Raum seelsorglicher Arbeit
Webinar 11: Beziehungsaufbau und Kommunikation
Webinar 12: Die Besonderheiten der seelsorglichen Praxis
Onlinetest 6: Die Kompetenzfelder der Seelsorge
Webinar 13: Das Berufsfeld „Seelsorge“

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR

SUCHTBERATUNG (ALH)

„An erster Stelle steht die Entscheidung fürs Leben und nicht gegen die Sucht.“

– Ute Lauterbach –



Suchtverhalten hat viele Facetten, unterschiedliche, individuelle Ursachen und vielfältige Ausprägungen. Die Abhängigkeit von Süchtigen stellt dabei leider kein Randphänomen dar, sondern ein enormes gesellschaftliches Problem. Um Suchtgefährdungen und behandlungsbedürftige Suchterkrankungen im beruflichen, schulischen oder familiären Kontext zu erkennen und Menschen dabei zu unterstützen, sie zu überwinden, bedarf es besonderer Beratungskompetenzen.

Diese Fähigkeiten kannst Du Dir mit der Ausbildung „**Suchtberatung**“ aneignen. Das dazugehörige Ausbildungskonzept der ALH ist in Deutschland einzigartig.

Es bietet Dir fundiertes Fachwissen zur Entstehung, zum Verlauf sowie zur Dynamik von Suchterkrankungen und gibt Dir erprobte Methoden der Suchtkrankenhilfe zur Anwendung in Deinem Berufsalltag an die Hand.

Neben Substanzsüchten stehen auch Verhaltenssüchte wie Glücksspiel, Onlinesucht, Spielsucht oder Kaufsucht auf dem Lehrplan. Ein besonderer Fokus der Ausbildung liegt in der Vermittlung interaktiver Beratungskompetenzen und systemischer Methoden der Suchtberatung. Außerdem erwirbst Du das Know-how, Präventionskonzepte für Deine Klienten zu erstellen und Selbstfürsorgemaßnahmen in Deinen Berateralltag zu integrieren.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ salz@alh-akademie.de

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April, Juni, Oktober, Dezember

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dauer: 14 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **11 Studienbriefe** und nimmst an **4 Seminaren** (insgesamt 6,5 Tage), **7 Webinaren**, **4 Webcasts** & **1 Online-Vorlesung** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

ZIELGRUPPE

- Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld mit einer Suchtthematik konfrontiert werden und sich die Fachkompetenz für eine verantwortungsvolle Suchtberatung aneignen möchten.
- Menschen, die eine professionelle Schwerpunktsetzung in ihrem medizinischen, psychologischen, sozialen, pädagogischen, pharmazeutischen oder heilpraktischen Beruf verfolgen.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung und mindestens 1 Jahr Berufserfahrung.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 169,- Euro

Gesamt: 2.516,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Suchtberatung

Mit der erforderlichen Grundqualifikation im Handlungsfeld Suchtprävention und dem Abschluss der Ausbildung Suchtberatung besteht die Möglichkeit, Dein Präventions-Kurskonzept gemäß **Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands** bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** zertifizieren zu lassen und Trainings anzubieten, die von den gesetzlichen Krankenkassen für Deine Teilnehmer bezuschusst werden.

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7153505)



Unser Kooperationspartner:



Deine 2 inkludierten Zusatzzertifikate

- 🎯 **Schwerpunktwissen Substanz- und Verhaltenssuchte (ALH)**
- 🎯 **Motivierende Beratung & systemische Methoden der Suchtberatung (ALH)**

DIE INHALTE



Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Einführung in die Suchtthematik

Das Menschenbild, Suchtmodelle, Krankheitsbegriff, Theorien der Suchtentstehung, Verbreitung in der Bevölkerung, ganzheitliche Betrachtung von Suchtphänomenen

Psychologie der Sucht

Psychodynamik, Lebenswelt von Suchtkranken, Umweltbezug von Suchtphänomenen, Suchtverläufe, Persönlichkeitsdiagnostik, typische Abwehrmechanismen Suchtkranker, ressourcenorientierte Sichtweise

Medizinische Aspekte der Sucht

Verfahren der Schulmedizin, neurobiologische Erkenntnisse, medizinisches Versorgungssystem, Neuro-Enhancement

EINSTIEG IN DIE SUCHTBERATUNG

Aufgaben und Tätigkeitsfelder der Suchtberatung

Zielgruppen, mögliche Widerstände, Aufgaben der Suchtberatung, Grenze zur Therapie

Dein praktischer Einsatz: Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau

Kennenlernen, Gesprächseinstiege, Empathie ausdrücken, Vereinbarung/Ziele treffen

Selbstreflexion: Biographie & Rolle von Suchtberatern

Reflexion der eigenen beruflichen Rolle

Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater

Erarbeitung eines Selbstfürsorgekonzepts, Übungen zur Steigerung der Resilienz, Burnout vorbeugen, Ressourcen aktivieren, Abgrenzung

Entwickle Deine Selbstfürsorge-Routine

Zusammenstellung einer Routine für den Alltag

SUBSTANZSÜCHTE

Alkoholismus

Konsumpraktiken und Epidemiologie, Verstoffwechslung & Wirkungsspektrum, pharmakologische Wirkungen, wesentliche Formen und Folgen der Alkoholintoxikation, Abgrenzung von sozialem Trinken, Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit, Alkoholkonsum bei Jugendlichen

Rauchen, Dampfen & Inhalieren

Erscheinungsformen der Tabakabhängigkeit, Cannabiskonsum, besondere Problematik des Inhalantienmissbrauchs

Medikamentenabhängigkeit

Ursachen des Medikamentenmissbrauchs, Besonderheiten der ärztlichen Verschreibungspraxis, Suchtstoffpharmakologie, Substanzgruppen & Suchtpotential, Entzugssyndrome, Notfallsituationen

Substanzsüchte: Fälle aus der Praxis

Entstehung und Verlauf von Suchterkrankungen

Betäubungsmittelabhängigkeit

Ursachen, Substanzgruppen, Suchtpotential & Konsumpraktiken, Designerdrogen, Diagnosekriterien, Entzugssyndrome, Notfallsituationen, Folgen auf psychiatrisch-neurologischem Gebiet

VERHALTENSSÜCHTE

Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspiel, Onlinesucht, neue Medien, Spielsucht (Gaming), Esssucht, Kaufsucht, Sexsucht

Facetten der Mediensucht in der Praxis

Auswirkungen Social Media/Mediensucht, Spielsucht insbes. bei Jugendlichen, Aufklärung/Prävention

Komorbidität bei Suchtverläufen

Selbstmedikation bei psychischen Belastungen, Wechselwirkung von psychischen Erkrankungen und Substanzmissbrauch, Persönlichkeitsstörungen & Suchterkrankungen, Indikationsstellung bei Doppel Diagnosen, Essstörungen

PRAXIS DER SUCHTBERATUNG

Modelle der Suchtberatung

Beraterische Basisfähigkeiten, Beratungsmodelle verschiedener Therapieschulen, Motivationsbildung, niedrigschwellige Beratungsansätze, motivierende Gesprächsführung, Reflexion der eigenen Helferrolle, Aus- und Weiterbildung, Selbsterfahrung und Supervision, Netzwerke

Motivierende Beratung: Modelle, Konzepte & Praxis

Beraterische Ressourcen, Motivationsarbeit verschiedener Therapieschulen, Motivational Interviewing, Erstgespräche, Umgang mit Widerstand, Zwangskontext, Betriebliche Suchtberatung

Toolbox für die Suchtberatung

Systemik, Achtsamkeit, positive Psychologie, Gruppendynamik, Interventionstipps

Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting

Einstieg, Ausgangssituation und Zieldefinition, verschiedene Analysetools, Risikosituationen identifizieren, Notfallkoffer, Lebensqualität verbessern – Alltagsgestaltung

Dein praktischer Einsatz

Anwendung (Systemik, Achtsamkeit, positive Psychologie), Analyse der Situation, Risikoeinschätzung, heimlicher vs. gemeldeter Rückfall, Fallbeispiele und Übungen

Aufbau eines präventiven Kurskonzepts im Gruppensetting

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen, Kurskonzepte Suchtprävention/Entwöhnung: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen, Stundenbilder, Arbeitsblätter, Medien, spezielle Zielgruppen

SYSTEMISCHE PERSPEKTIVEN DER SUCHTBERATUNG

Familie & Angehörige im Fokus der Suchtberatung

Systemisch-familienterapeutische Sichtweise, Perspektivwechsel von linearen Ursache-Wirkungs-Modellen hin zu zirkulären Sichtweisen, pathologische Familiensysteme, Konzept der Co-Abhängigkeit, suchtkranke Eltern

Dein praktischer Einsatz: Gespräch mit Angehörigen

Gespräch zu Dritt, Mediation, Setting, Übungen

Suchtberatung im beruflichen Kontext

Substanzbedingte Einflüsse auf die Arbeitsleistung, Arbeitssicherheit & Unfallrisiken, Stress in der Arbeitswelt, Substanzkonsum zur Stressbewältigung, Neuro-Enhancement, betriebliche Suchtprävention

Systemisch lösungsorientierte Ansätze

Suchtklienten und Berater in Beziehungskontexten, systemisch-lösungsorientierte Konzepte in der Suchtberatung, Sinnhaftigkeit von Suchtverhalten, Sucht und Familie, Co-Abhängigkeits-Konzept

Rechtliche Aspekte der Suchtberatung

Arbeits- und Sozialrecht, Strafrecht, verkehrsrechtliche Bestimmungen, Betäubungsmittelrecht, Konzept „Therapie als Strafe“, rechtliche Voraussetzungen der Substitutionsbehandlung



MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung

SUCHTBERATUNG (ALH)

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Studienbrief 1: Einführung in die Suchthematik
Onlinetest 1: Einführung in die Suchthematik
Studienbrief 2: Psychologie der Sucht
Webcast 1: Medizinische Aspekte der Sucht

EINSTIEG IN DIE SUCHTBERATUNG

Webinar 1: Aufgaben und Tätigkeitsfelder der Suchtberatung
Webinar 2: Dein praktischer Einsatz: Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau
Seminar 1: Selbstreflexion: Biographie & Rolle von Suchtberatern (2 Tage, digital)
Webcast 2: Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater
Fallarbeit 1: Entwickle Deine Selbstfürsorge-Routine

SUBSTANZSÜCHTE

Studienbrief 3: Alkoholismus
Onlinevorlesung 1: Rauchen, Dampfen & Inhalieren
Onlinetest 2: Alkoholismus & Rauchen
Studienbrief 4: Medikamentenabhängigkeit
Webinar 3: Substanzsüchte: Fälle aus der Praxis
Studienbrief 5: Betäubungsmittelabhängigkeit
Onlinetest 3: Medikamentenabhängigkeit & Betäubungsmittel

VERHALTENSSÜCHTE

Studienbrief 6: Verhaltenssüchte
Webinar 4: Facetten der Mediensucht in der Praxis
Webinar 5: Komorbidität bei Suchtverläufen
#MeinWissensCheck: Substanz- & Verhaltenssüchte
Fallarbeit 2: Praxisfälle Verhaltenssüchte

**ZUSATZZERTIFIKAT „SCHWERPUNKTWISSEN
SUBSTANZ- UND VERHALTENSSÜCHTE“**

PRAXIS DER SUCHTBERATUNG

Studienbrief 7: Modelle der Suchtberatung
Seminar 2: Motivierende Beratung: Modelle, Konzepte & Praxis (2 Tage, digital oder präsent)
Studienbrief 8: Toolbox für die Suchtberatung
Webcast 3: Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting
Onlinetest 4: Praxis der Suchtberatung
Seminar 3: Dein praktischer Einsatz: Verschiedene Tools & Krisenintervention in der Suchtberatung anwenden (0,5 Tage, digital)
Webcast 4: Aufbau eines präventiven Kurskonzepts im Gruppensetting
Webinar 6: Dein Präventionskonzept
Fallarbeit 3: Erarbeitung einer Beratungseinheit

SYSTEMISCHE PERSPEKTIVEN DER SUCHTBERATUNG

Studienbrief 9: Familie & Angehörige im Fokus der Suchtberatung
Webinar 7: Dein praktischer Einsatz: Das Gespräch mit Angehörigen
Onlinetest 5: Familie & Systemik
Studienbrief 10: Suchtberatung im beruflichen Kontext
Seminar 4: Systemisch lösungsorientierte Ansätze (2 Tage, digital oder präsent)
Studienbrief 11: Rechtliche Aspekte der Suchtberatung
Onlinetest 6: Arbeitswelt & Rechtsfragen

**ZUSATZZERTIFIKAT „MOTIVIERENDE BERATUNG &
SYSTEMISCHE METHODEN DER SUCHTBERATUNG“**

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

MPU-BERATUNG (ALH)

AUFBAUQUALIFIKATION FÜR SUCHTBERATER UND HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)



In diesem Zusatzmodul bereitest Du andere professionell auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung vor. Durch Praxisfälle und Rollenspiele erlernst Du fundiert, mit Deinen Klienten das Erlebte zu reflektieren, sie auf ihrem Weg zu einer positiven stabilen Verhaltensänderung zu begleiten und sie bestmöglich auf die MPU vorzubereiten.

INFOBOX

100%
digital &
flexibel!

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dauer: 2 Monate

Darüber hinaus weitere 2 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen und Seminartermine.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **1 Webcast**, nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage) teil und schließt mit **einer Fallarbeit** ab.

ZIELGRUPPE

Ausgebildete Suchtberater sowie Fachpersonal mit Suchtkenntnissen aus psychologischen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen, die Betroffene auf ihrem Weg zur erfolgreichen Medizinisch-Psychologischen Untersuchung professionell begleiten möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Ausgebildete Suchtberater, psychologische, pädagogische oder therapeutische Fachkräfte mit Suchtkenntnissen & Beratungskompetenzen oder vergleichbarer Qualifikation

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Gesamt: 298,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin, enthalten.

ABSCHLUSS

Abschluss: MPU-Beratung (ALH)





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ salz@alh-akademie.de

MPU-BERATUNG (ALH)

DIE INHALTE

Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungssitzungen, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

Die MPU-Beratung

Eigene Erarbeitung eines Vorbereitungs-Konzepts für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung

DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können – oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.

MPU-BERATUNG (ALH)

DER ABLAUF

Webcast 1:	Vorbereitung auf die MPU
Digitales Seminar 1:	Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)
Fallarbeit 1:	Die MPU-Beratung

ABSCHLUSS-ZERTIFIKAT

MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

Mit der berufsbegleitenden Weiterbildung MPU-Beratung erlangst Du das Fachwissen, um Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, den psychologischen Teil der MPU zu bestehen. Du erlernst zusätzliches Fachwissen über die psychischen Auswirkungen von Sucht und Abhängigkeit, sowie wirkungsvolle Beratungstechniken, um Betroffene auf ihre MPU vorzubereiten.

Mit Hilfe von Psychoedukation sowie einem eigenen MPU-Vorbereitungs-Konzept unterstützt Du Menschen darin, ihre Mobilität nach dem Führerscheinentzug wieder zu verbessern. Ergreife die Chance, Dein berufliches Spektrum als Psychologischer Berater zu erweitern und einen bedeutsamen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität anderer Menschen zu leisten.

INFOBOX



STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: September & März

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dauer: 3 Monate

Darüber hinaus weitere 3 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Webinar- und Seminartermine.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **1 Studienbrief** und nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage), **1 Onlinevorlesung** und **1 Webcast** teil.

ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die ihre beraterischen und psychologischen Grundqualifikationen mit Suchtkenntnissen erweitern und Menschen in der Vorbereitung des psychologischen Teils ihrer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) unterstützen wollen.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Kenntnisse in Psychologie und Beratung, zum Beispiel durch eine Ausbildung als Psychologischer Berater (ALH) oder eine vergleichbare Qualifikation.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Gesamt: 596,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (inkl. Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: MPU-Beratung für Psychologische Berater (ALH)

Studienform: Geplant als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ salz@alh-akademie.de

MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

DIE INHALTE

PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchthematik, Darstellung der Suchthematik bei legalen (Alkohol) und illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen, wie sich die Suchtproblematik darstellen kann, Differentialdiagnostik

MPU-BERATUNG

Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungsstunden, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

Die MPU-Beratung

Vorbereitungs-Konzept für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung typischer & individueller Fragestellungen und Ziele

DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können – oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.

MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

DER ABLAUF

PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Studienbrief 1: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Onlinevorlesung 1: Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Onlinetest 1: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

MPU-BERATUNG

Webcast 1: Vorbereitung auf die MPU

Seminar 1: Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

MPU-BERATUNG FÜR FAHRLEHRER (ALH)



*„Es ist nicht wichtig,
wie groß der erste Schritt
ist, sondern in welche
Richtung er geht.“*

– unbekannt –

Mit der berufsbegleitenden Weiterbildung MPU-Beratung erlangst Du das Fachwissen, um Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, den psychologischen Teil der MPU zu bestehen. Du erlernst zusätzliches Fachwissen über die psychischen Auswirkungen von Sucht und Abhängigkeit, sowie wirkungsvolle Beratungstechniken, um Betroffene auf ihre MPU vorzubereiten.

Mit Hilfe von Psychoedukation sowie einem eigenen MPU-Vorbereitungs-Konzept unterstützt Du Menschen darin, ihre Mobilität nach dem Führerscheinentzug wieder zu verbessern. Ergreife die Chance, Dein berufliches Spektrum als Fahrlehrer zu erweitern, ein neues Standbein für Deine Fahrschule aufzubauen und einen bedeutsamen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität anderer Menschen zu leisten.

DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können - oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-58**

@ **salz@alh-akademie.de**

INFOBOX



STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 8 Monate

Darüber hinaus weitere 8 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **4 Studienbriefe** und nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage), **4 Webcasts** und **3 Onlinevorlesungen** teil.

ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Fahrlehrer oder Personen mit vergleichbarem Berufsbild, dessen Klientel mit der MPU konfrontiert wird und durch eine fachgerechte Beratung unterstützt werden sollte.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung als Fahrlehrer sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSgebühren

Monatlich: 189,- Euro

Gesamt: 1.512,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (inkl. Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: MPU-Beratung für Fahrlehrer (ALH)

Studienform: Geplant als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Einführung in die Suchtthematik

Das Menschenbild in der Suchtbehandlung, Suchtmodelle, Krankheitsbegriff, Theorien der Suchtentstehung, Verbreitung von Suchtmittelkonsum in der Bevölkerung, ganzheitliche Betrachtung von Suchtphänomenen

Psychologie der Sucht

Psychodynamik, Lebenswelt von Suchtkranken, (Über)-Lebensmuster, Umweltbezug von Suchtphänomenen, Suchtverläufe, Persönlichkeitsdiagnostik, typische Abwehrmechanismen Suchtkranker, ressourcenorientierte Sichtweise des Suchtverhaltens

Medizinische Aspekte der Sucht

Verfahren der Schulmedizin, neurobiologische Erkenntnisse, medizinisches Versorgungssystem, Neuro-Enhancement

PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTEN-ABHÄNGIGKEIT

Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchtthematik, Darstellung der Suchtthematik bei legalen (Alkohol) & illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen, wie sich die Suchtproblematik darstellen kann, Differentialdiagnostik

SELBSTFÜRSORGE, KOMMUNIKATION & BERATUNGSKOMPETENZEN

Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater

Erarbeitung eines Selbstfürsorgekonzepts, Übungen zur Steigerung der Resilienz, Burnout vorbeugen, Ressourcen aktivieren, Abgrenzung

Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau

Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, Gesprächs-einstige, Empathie ausdrücken, Vereinbarung/Ziele treffen, genereller Aufbau

Modelle der Suchtberatung

Beraterische Basisfähigkeiten, Beratungsmodelle verschiedener Therapieschulen, Motivationsbildung bei Suchtklienten, niedrigschwellige Beratungsansätze, motivierende Gesprächsführung, Reflexion der eigenen Helferrolle, Bedeutung fachlicher Aus- und Weiterbildung, Selbsterfahrung und Supervision, fachliche Netzwerke der Suchtberatung

Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting

Aufbau eines Beratungsprozesses mit mehreren Sitzungen, Einstieg, Ausgangssituation und Zieldefinition, verschiedene Analysetools (Motivationswaage, Tagebuch), Risikosituationen identifizieren, Notfallkoffer, Lebensqualität verbessern – neue Gewohnheiten/Alltagsgestaltung

Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation

Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Klientenzentrierter Beratungsansatz nach Carl Rogers

MPU-BERATUNG

Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungssitzungen, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

Die MPU-Beratung

Vorbereitungs-Konzept für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung typischer & individueller Fragestellungen und Ziele

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Studienbrief 1: Einführung in die Suchtthematik
Onlinetest 1: Einführung in die Suchtthematik
Studienbrief 2: Psychologie der Sucht
Webcast 1: Medizinische Aspekte der Sucht

PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Studienbrief 3: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
Onlinevorlesung 1: Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis
Onlinetest 1: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

SELBSTFÜRSORGE, KOMMUNIKATION & BERATUNGSKOMPETENZEN

Webcast 2: Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater
Onlinevorlesung 2: Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau
Studienbrief 4: Modelle der Suchtberatung
Webcast 3: Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting
Studienbrief 5: Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation
Onlinevorlesung 3: Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung
Onlinetest 3: Beraterische Kompetenzen

MPU-BERATUNG

Webcast 4: Vorbereitung auf die MPU
Seminar 1: Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

DEMENZBEGLEITER (ALH)

„Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt.“

– Ronald Reagan –

Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. leben aktuell rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland mit Demenz. Eine Herausforderung für die Betroffenen sowie die Angehörigen und Pflegekräfte. Neben der Unterstützung in Alltagsbelangen bleibt den Betreuenden häufig kaum Zeit, sich in die veränderte Welt des Menschen mit Demenz einzufühlen und auf seine sozialen, geistigen und seelischen Bedürfnisse einzugehen.

Durch die Entwicklung der Pflegestärkungsgesetze haben Menschen mit Pflegebedarf erweiterte Möglichkeiten zur Alltagsunterstützung und Betreuung – hier kommen **„Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53b SGB XI“** zum Einsatz. Um diese Aufgabe verantwortungsvoll zu übernehmen, ist ein solides Wissen nicht

nur über die Demenzerkrankung, sondern auch über die besonderen Bedürfnisse der Betreuten und Herausforderungen im Umgang und in der Kommunikation erforderlich.

In der Ausbildung **„Demenzbegleiter“** vermitteln wir Dir Fachkenntnisse, die sich an den Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes orientieren. Du erlernst, wie Du professionell mit Demenzerkrankten umgehst, wie Du Pflegende und Angehörige stärkst und die wertvollen Momente der gemeinsamen Freude in den Fokus rückst. Demenzbegleiter motivieren und unterstützen Demenzerkrankte bei Alltagsaktivitäten wie Malen und Basteln, Gesellschaftsspielen, Bewegungsübungen sowie gemeinsamen Besuchen kultureller Veranstaltungen.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-09**

@ **riesener@alh-akademie.de**

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern. Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSIHALTE

Du erhältst **8 Studienbriefe** und nimmst an **1 Seminar** (2 Tage), **2 Web-Based-Trainings** und **3 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

ZIELGRUPPE

- Menschen, die fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Demenzbegleitung erwerben möchten.
- Menschen, die eine erfüllende Herausforderung im sozialen Bereich suchen und als Betreuungskraft gemäß §§ 43b, 53b SGB XI arbeiten möchten.

Persönliche Voraussetzungen, die Du mitbringen solltest:

- Empathie & eine positive Haltung gegenüber kranken, beeinträchtigten und alten Menschen
- soziale Kompetenz und kommunikative Fähigkeiten
- psychische Stabilität, Gelassenheit & Fähigkeit zur Selbstreflexion

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Schulabschluss, gute Deutschkenntnisse

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 154,- Euro

Gesamt: 1.998,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Demenzbegleiter/-in

Bei Nachweis des absolvierten Orientierungspraktikums (40 Std.), des Betreuungspraktikums (80 Std.) begleitend zur Ausbildung und eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 8 UE à 45 Min.) erhältst Du nach der erfolgreichen Abschlussprüfung zusätzlich ein **Zertifikat als „Betreuungskraft gemäß §§ 43b, 53b SGB XI“***

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7341319)

* Detaillierte Informationen zur Anerkennung als Betreuungskraft findest Du unter www.alh-akademie.de/ausbildungen/demenzbegleiter



Unser Kooperationspartner:



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGENWISSEN ZU ALTERUNGSPROZESSEN & DEMENZ

Die Psychologie des Alterns

Geriatrie und Gerontopsychiatrie, gesellschaftliche Bilder des Alter(n)s, Entwicklungsstufen, Einstellungen & Erwartungen, „Gewinne“ des Alter(n)s, aktuelle Forschungsergebnisse, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit im Alter

Die Demenz – eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Grundkenntnisse, psychische Erkrankungen und geistige Behinderungen, neurobiologische Ursachen & Formen der Demenz, Symptome, Diagnose, Prognose

Das Krankheitsbild Demenz in der Praxis

Verschiedene Erscheinungs- und Verlaufsformen der Demenz

Gesundheit & Krankheit im Alter

Leistungsfähigkeit im Alter, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems & der Atemwege, weitere somatische Erkrankungen (z. B. Diabetes)

WESENTLICHE ASPEKTE DER PFLEGE & BETREUUNG FÜR DEMENZBEGLEITER

Die Grundkenntnisse der Pflege

Pflegeprozess, Pflegeanamnese, Biografiearbeit, Pflegeplanung, Pflegetechniken, Körperpflege, physikalische Therapie, Umgang mit Arzneimitteln, Hilfen bei der Nahrungsaufnahme, Umgang mit Inkontinenz, Schmerzen und Wunden, Hygieneanforderungen, der Umgang mit dem Sterben

Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung

Pflegeversicherung, Pflegereform, Pflegestufen/Pflegegrade, MDK, Begutachtungsassessment, Pflegeeinrichtungen, Pflegesatz, alternative Wohnformen für ältere Menschen, Betreuung im häuslichen Umfeld

Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Ernährungsbestandteile, Anforderung an die Ernährung älterer Menschen (ausgewogener Flüssigkeitshaushalt, ausgewogene Ernährung, Mangel-/Fehl- und Überernährung), Ernährungsformen bei typischen Erkrankungen im Alter, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, künstliche Ernährung

Rechtskunde für Betreuungskräfte

Richtlinien & Verordnungen, Grundkenntnisse des Haftungsrechts, Dokumentation, Datenschutz & Schweigepflicht, Betreuungsrecht, Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen, Selbstständigkeit als Betreuungskraft

DER ALLTAG IN DER DEMENZ-BEGLEITUNG

Arbeiten im Team des Hilfe-Netzwerks

Zusammenarbeit mit Pflegekräften (Fallbesprechung, Qualitätsmanagement, Pflegeevaluation), ehrenamtliche Kräfte und Angehörige

Kommunikation und Interaktion in der Praxis

Wahrnehmung & Realität, Selbstreflexion des Demenzbegleiters, Klientenzentrierung, aktives Zuhören, Ressourcenorientierung, Aktivierung, Validation, Dementia Care Mapping, Konfliktlösung, Umgang mit herausforderndem Verhalten

Carpe diem – den Alltag gestalten

Tagesstruktur, Milieugestaltung, Hauswirtschaft mit Beteiligung der betreuten Personen, Freizeitgestaltung, Bewegung, Sturzprophylaxe

ANGEHÖRIGE IN DER DEMENZ-BEGLEITUNG

Die Unterstützung für Angehörige

Sonderfall Familien-/Partnerschaftspflege, Möglichkeiten zur Entlastung, Selbstfürsorge, Umgang mit Schuldgefühlen & Verantwortung, Veränderung der Beziehung – Abschied von alten Rollen

RESSOURCENSTÄRKUNG IN DER PRAXIS

Ressourcen aktivieren – Momente der Freude gestalten

Haltung & Ressourcen des Demenzbegleiters, Einsatz von Musik, Natur & Bewegung, Entspannungsangebote für Erkrankte, Biografiearbeit

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

GRUNDLAGENWISSEN ZU ALTERUNGSPROZESSEN & DEMENZ

Studienbrief 1: Die Psychologie des Alterns
Onlinetest 1: Die Psychologie des Alterns
Studienbrief 2: Die Demenz – eine Krankheit mit vielen Gesichtern
Webinar 1: Das Krankheitsbild Demenz in der Praxis
Onlinetest 2: Die Demenzerkrankungen
Studienbrief 3: Die Aspekte von Gesundheit & Krankheit im Alter
Fallarbeit 1: Grundlagenwissen zu Alterungsprozessen & Demenz

WESENTLICHE ASPEKTE DER PFLEGE & BETREUUNG FÜR DEMENZBEGLEITER

Studienbrief 4: Die Grundkenntnisse der Pflege
Onlinetest 3: Die Grundkenntnisse der Pflege
Studienbrief 5: Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung
Onlinetest 4: Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung
Web-Based-Training 1: Gesunde Ernährung für ältere Menschen
Studienbrief 6: Rechtskunde für Betreuungskräfte
Onlinetest 5: Rechtskunde für Betreuungskräfte

DER ALLTAG IN DER DEMENZBEGLEITUNG

Webinar 2: Arbeiten im Team des Hilfe-Netzwerks
Web-Based-Training 2: Die Kommunikation und Interaktion in der Praxis
Studienbrief 7: Carpe diem – den Alltag gestalten
Webinar 3: Kleine Schritte für jeden Tag
Onlinetest 6: Alltagsgestaltung in der Demenzbegleitung

ANGEHÖRIGE IN DER DEMENZBEGLEITUNG

Studienbrief 8: Die Unterstützung für Angehörige
Onlinetest 7: Die Unterstützung für Angehörige

RESSOURCENSTÄRKUNG IN DER PRAXIS

Seminar 1: Ressourcen aktivieren – Momente der Freude gestalten
(2 Tage, digital)
Fallarbeit 2: Ressourcenstärkung in der Praxis

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR

TRAUMAFACHBERATER (ALH)

*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,
wenn es anders wird. Wenn es aber besser
werden soll, muss es anders werden.“*

– Georg Christoph Lichtenberg –



Die Suche nach qualifizierten Fachleuten für die psychosoziale Versorgung traumatisierter Menschen hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Nicht zuletzt durch die Vielzahl von Geflüchteten, die Unterstützung bei der Verarbeitung von traumatisierenden Erlebnissen benötigen. Auch abseits dieser Thematik leistet fachlich geschultes Personal wertvolle Hilfe und Begleitung für die Arbeit mit traumatisierten Menschen (z. B. aufgrund häuslicher und sexualisierter Gewalt oder erlittener Katastrophen).

Geleistet wird diese Versorgung hauptsächlich durch Berufsgruppen mit Fachschul-, Fachhochschul- und Hochschulabschlüssen. Spezialisiertes Fachwissen für den Umgang mit traumatisierten Menschen wird bei vielen dieser Ausbildungen allerdings kaum vermittelt.

Die Ausbildung „**Traumafachberater**“ schließt diese Lücke und vermittelt Dir das Fachwissen und die Kompetenz für einen professionellen Umgang mit traumatisierten Menschen. Die Inhalte orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT), die sich zum Ziel gesetzt hat, Qualitätsstandards in der psychosozialen Versorgung traumatisierter Menschen zu schaffen. Wir vermitteln Dir auf Grundlage eines fundierten Hintergrundwissens zur Psychotraumatologie praktische Interventionsmethoden zur Stabilisierung von traumatisierten Menschen und das Handwerkszeug für eine traumasensible Beratung.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-43**

@ **zingsheim@alh-akademie.de**

INFOBOX

STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **9 Studienbriefe** und nimmst an **3 digitalen Seminaren** (insgesamt 6 Tage) und **5 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

ZIELGRUPPE

Menschen, die in den Arbeitsbereichen Gesundheit, Psychologie und Soziales tätig sind oder tätig werden und fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Traumaberatung erwerben möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Grundlagenwissen in Psychologie und Gesprächsführung (z. B. durch ein Studium oder eine Ausbildung in Psychologie/Psychologischer Beratung/Sozialpädagogik/Pädagogik).

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 169,- Euro

Gesamt: 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Traumafachberater/in (ALH)

Studienform: Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7340219)

Die Ausbildung zum Traumafachberater ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

Unser Kooperationspartner:



DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Grundlagen der Psychotraumatologie

Geschichte, Überblick zu traumazentrierten Arbeitsfeldern und Zielgruppen, berufspolitischer Hintergrund, zentrale Konzepte psychischer Traumatisierung, Dissoziationstheorien, Flucht und Trauma

Trauma: Mögliche Folgen und Behandlungsweisen

Kindheitstraumata, Traumaverarbeitung im zeitlichen Längsschnitt, Traumafolgeproblematiken, Traumagedächtnis, Behandlungsverfahren (imaginativ-hypnotherapeutische Techniken, Dialektisch-Behaviorale Therapie, VT für PTBS, körperorientierte Verfahren (wie SE, NARM, Pharmakotherapie), Phasenmodelle traumazentrierter Intervention

Das Leben mit Trauma: Fälle aus der Praxis

Dissoziation, Retraumatisierung, Flashbacks, PTBS, Auswirkungen von Traumata auf das Leben

Grundaspekte traumazentrierter Arbeit

Traumasaensible Haltung, Beziehungsaufbau und Zusammenarbeit, Basisstrategien traumazentrierter Arbeit bei akuten und komplexen Traumatisierungen, Psychoedukation

SELBSTERFAHRUNG & PERSÖNLICHE REFLEXION

Professionelle Rolle und Haltung in der traumazentrierten Beratung

Besondere Anforderungen der beruflichen Rolle an die Beziehungsgestaltung in den verschiedenen Arbeitsbereichen der traumazentrierten Arbeit, Basisstrategien traumazentrierter Arbeit, Selbstfürsorge und Mitarbeiter(innen)fürsorge

Reflexion: Haltung, Rolle & Biografie

Reflexion der eigenen beruflichen Rolle in Bezug auf Biografie und Gegenwart

STABILISIERUNG & TRAUMAVERARBEITUNG

Grundlagen der Stabilisierung traumatisierter Menschen

Strukturelle Voraussetzungen für Stabilisierung, körperliche, soziale und psychische Stabilisierung und Affektregulation, Möglichkeiten interaktioneller Elemente, traumaspezifische Kriseninterventionen, traumazentrierte Krisenintervention in der Sozialpsychiatrie und in der Arbeit mit Flüchtlingen

Methoden zur psychischen Stabilisierung und Affektregulation

Ressourcenorientierte stabilisierende Interventionen: Arbeit mit inneren Anteilen, Imagination, Distanzierungs- und Kontrolltechniken (Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und Kontraindikationen)

Professioneller Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen

Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen in verschiedenen traumazentrierten Handlungsfeldern, Begleitung spontaner Traumaverarbeitungsprozesse

Stabilisierende Interventionen in der Praxis

Sichere Orte, Distanzierungsmöglichkeiten, innere Helfer, Gedankenstopp, „Notfallkoffer“, Krisenintervention, Basics traumazentrierter Arbeit (ressourcenorientierte Gesprächsführung, Dissoziationsstopp)

TRAUMAZENTRIERTE BERATUNG IN VERSCHIEDENEN KONTEXTEN

Zentrale Aspekte der traumazentrierten Beratung

Beratungsplanung und -prozess, verschiedene Zielgruppen, Möglichkeiten und Grenzen der traumazentrierten Beratung (inkl. ethischer und rechtlicher Grundlagen), traumasensible Gestaltung des Endes der Beratungsbeziehung, Indikationen zur Weiterverweisung

Verschiedene Settings der traumazentrierten Beratung

Hintergründe und verschiedene Kontexte (z. B. Schuldnerberatung, Schwangerschaftsberatung, soziale Beratung) mit ihren Möglichkeiten und Grenzen

Umgang mit Akutfällen in der traumazentrierten Beratung

Krisenintervention/Suizidprävention, Klienten in Ausnahmesituationen, Prävention

Kinder und Familie: Die Grundlagen der pädagogischen Traumaarbeit

Konzeptionelle Ansätze der Traumapädagogik, Einführung in die bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik (Bindungstheorie), Umgang mit dissoziativem störungswertigem Verhalten, traumapädagogische Stabilisierung, traumasensible Elternarbeit, traumazentrierte/sensible Gruppenarbeit

FALLANALYSEN UND SELBSTREFLEXION UNTER SUPERVISION

Traumafälle in der Praxis kompetent begleiten

Vorstellung der Fallarbeiten, Besprechung von Fallbeispielen, Rollenspiele zur Erarbeitung und zum Umgang mit spezifischen Fällen, Übungen, Reflexion



TRAUMAPÄDAGOGIK

Zubuchbares Vertiefungsmodul

Mehr Informationen unter:

www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Studienbrief 1: Grundlagen der Psychotraumatologie
Onlinetest 1: Theoretische Grundlagen der Psychotraumatologie
Studienbrief 2: Trauma: mögliche Folgen und Behandlungsweisen
Webinar 1: Das Leben mit Trauma: Fälle aus der Praxis
Studienbrief 3: Grundaspekte traumazentrierter Arbeit
Onlinetest 2: Traumafolgen, Behandlung & traumasensible Arbeit

SELBSTERFAHRUNG & PERSÖNLICHE REFLEXION

Studienbrief 4: Professionelle Rolle und Haltung in der traumazentrierten Beratung
Webinar 2: Der Blick nach innen: Selbstreflexion zur beruflichen Rolle
Seminar 1: Reflexion: Haltung, Rolle & Biografie
(2 Tage, digital)

STABILISIERUNG & TRAUMAVERARBEITUNG

Studienbrief 5: Grundlagen der Stabilisierung traumatisierter Menschen
Studienbrief 6: Methoden zur psychischen Stabilisierung und Affektregulation
Fallarbeit 1: Stabilisierung & Traumaverarbeitung: Fälle aus der Praxis
Studienbrief 7: Professioneller Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen
Onlinetest 3: Traumaverarbeitung & Stabilisierung
Webinar 3: Traumaverarbeitungsprozesse praktisch begleiten
Seminar 2: Stabilisierende Interventionen in der Praxis
(2 Tage, digital)

TRAUMAZENTRIERTE BERATUNG IN VERSCHIEDENEN KONTEXTEN

Studienbrief 8: Zentrale Aspekte der traumazentrierten Beratung
Webinar 4: Verschiedene Settings der traumazentrierten Beratung
Webinar 5: Umgang mit Akutfällen in der traumazentrierten Beratung
Studienbrief 9: Kinder und Familie: die Grundlagen der pädagogischen Traumaarbeit
Fallarbeit 2: Praktische traumazentrierte Beratung

FALLANALYSEN UND SELBSTREFLEXION UNTER SUPERVISION

Seminar 3: Traumafälle in der Praxis kompetent begleiten *(2 Tage, digital)*

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

VERTIEFUNGSMODUL (ZUBUCHBAR)

Vertiefungsmodul Traumapädagogik

Mehr Informationen unter:
www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik

TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

VERTIEFUNGSMODUL FÜR TRAUMAFACHBERATER



In diesem Vertiefungsmodul lernst Du, wie Du mit traumatischen Erfahrungen stark belastete Kinder auf ihrem Weg begleiten kannst und erwirbst das Fachwissen über Entstehung, Symptome und Auswirkungen von Traumata sowie die Kompetenz, Gruppendynamiken bei Kindern professionell einzuschätzen und zu steuern.

INFOBOX



STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dauer: 3 Monate

Darüber hinaus weitere 3 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Webinar- und Seminartermine.

AUSBILDUNGSIHALTE

Du nimmst an **2 digitalen Seminaren** (insgesamt 4 Tage) und **4 Webinaren** teil.

ZIELGRUPPE

Menschen, die beruflich mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten und fundiertes Wissen und Kompetenzen im Bereich der Traumapädagogik erwerben möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Traumafachberater oder vergleichbare (z. B. Traumatherapeutische Ausbildung) und mind. 1 Jahr berufliche Erfahrung im Umgang mit Kindern

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Gesamt: 498,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (Webinare, Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Traumapädagoge/Traumapädagogin



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-43

@ zingsheim@alh-akademie.de

TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

DIE INHALTE

Einführung in die Traumapädagogik

Geschichte der Traumapädagogik, Verknüpfung zu pädagogischen Ansätzen, verschiedene konzeptionelle Ansätze, unterschiedliche Handlungsfelder der Traumapädagogik

Bindung und Beziehung in der traumapädagogischen Praxis

Bindungsorientierte Pädagogik, Bindungstheorien, Konzepte traumapädagogischer Beziehungsarbeit, Wirkung eigener Bindungs- und Beziehungserfahrungen, Bindungsfallen, korrigierende Beziehungsgestaltung und traumapädagogische Handlungsansätze zur Förderung der Bindungsfähigkeit, Beziehungsdynamiken: Übertragungen, Erwartungen, Selbstreflexion im Bereich Pädagogik, Reaktionen auf Übertragungen, Vertiefung traumapädagogischer Haltung

Traumapädagogische Stabilisierung

Selbstbemächtigung (Selbstverstehen, Selbstakzeptanz, Sinnes- und Körperwahrnehmung, Selbstregulation), Resilienzförderung

Strategien in der Traumapädagogik

Traumaisensible Elternarbeit, traumapädagogische Gruppenarbeit, Wechselwirkung von Traumafolgen und Gruppendynamik, Einfluss sozialer Angst, Gruppenreflexion

Professioneller Umgang mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten

Fallbeispiele aus der Praxis, Herausforderungen mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten von Kindern

Die positive Auswirkung der Traumapädagogik

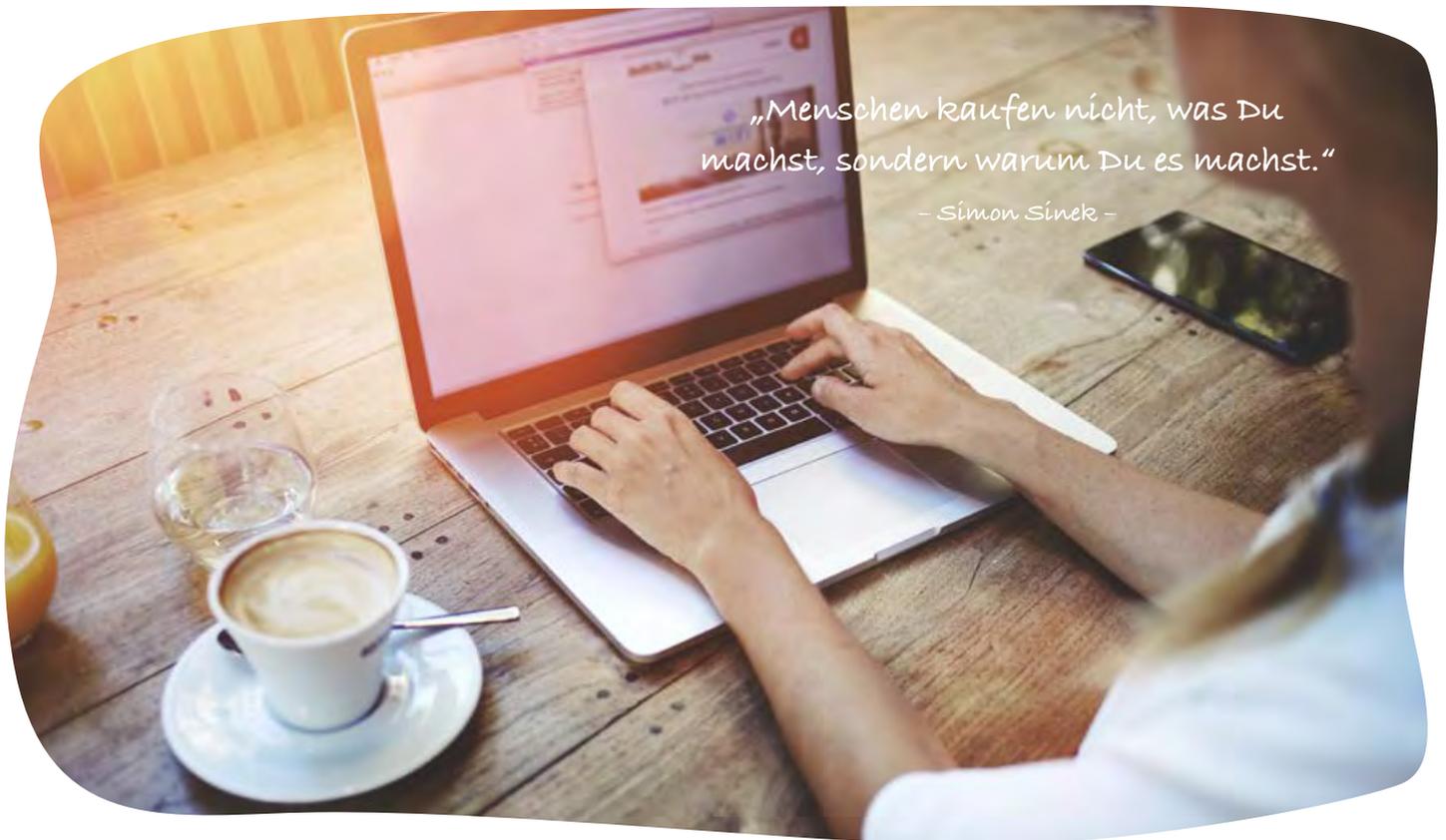
Beispiele, wie Traumapädagogik greift, und deren Wirkkraft

TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

DER ABLAUF

Webinar 1:	Einführung in die Traumapädagogik
Seminar 1:	Bindung und Beziehung in der traumapädagogischen Praxis <i>(2 Tage, digital)</i>
Webinar 2:	Traumapädagogische Stabilisierung
Seminar 2:	Strategien in der Traumapädagogik <i>(2 Tage, digital)</i>
Webinar 3:	Professioneller Umgang mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten
Webinar 4:	Die positive Auswirkung der Traumapädagogik

ONLINE MARKETING MANAGEMENT



„Menschen kaufen nicht, was Du machst, sondern warum Du es machst.“

- Simon Sinek -

Communities aufbauen, mit Inhalten überzeugen und erfolgreich vermarkten: Digitales Marketing, vom E-Mail- und Website-Marketing über Social Media bis zu Plattformen und Portalen, ist heute DER Weg, um Klienten; Patienten und Kunden zu gewinnen und Leistungen sowie Produkte zu verkaufen. In der neuen **Online Marketing Ausbildung** kannst du fundiertes Wissen aufbauen wie du professionell Strategien entwickelst, Content kreierst und effektiv planst; sprich **Online Marketing lernen, das performt!**

Als Online Marketing Manager verfügst Du über genau die Kompetenzen, die Du für eine souveräne und professionelle Planung und Umsetzung von Online-Kampagnen brauchst. Mit maximalem Praxistransfer: Gemeinsam entwickeln wir Deine eigene professionelle Kampagne, die Du 1:1 im Job umsetzen kannst. On top erhältst Du bei erfolgreichem Abschluss drei zusätzliche Zertifikate zum SEA Marketing Professional, SEO Marketing Professional und Social Media Professional.

Du möchtest **Online Marketing Manager** werden? Dann melde Dich jetzt an!



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-58**

@ **salz@alh-akademie.de**

INFOBOX



STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

Start: April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

Dauer: 9 Monate

Darüber hinaus weitere 9 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **1 Studienbrief** und nimmst an **6 digitalen Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **3 Webcasts**, **4 Onlinevorlesungen** und **9 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Selbstständige, die ihre erfolgreiche Außendarstellung durch umfassende Digitalkompetenzen in den Bereichen Suchmaschinen, Website, Social Media & Content garantieren und stetig optimieren möchten oder an Personen, die im Bereich Online Marketing arbeiten möchten.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Monatlich: 269,- Euro

Gesamt: 2.571,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin, enthalten.

ABSCHLUSS & STUDIENFORM

Abschluss: Online Marketing Manager (Zertifikat)

Deine 3 inkludierten Zusatzzertifikate

- 🎓 SEA Marketing Professional
- 🎓 SEO Marketing Professional
- 🎓 Social Media Professional

ONLINE MARKETING MANAGEMENT

DIE INHALTE

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

AUFGABEN, ZIELE & INSTRUMENTE VON ONLINE MARKETING

Let's get started – Kennenlernen & Erwartungen

Kennenlernen & Erwartungen, Kernaufgaben eines Online Marketing-managers, Ziele & Ambitionen, Austausch & Ausblicke, Tipps & FAQs, Teaming up für die kommende Zeit

Was ist Online Marketing?

Einordnung & Stellenwert, Zielsetzungen & Zielgruppen, Erfolgsfaktoren, Keywords und Definitionen für SEO, SEA & Online Ads, weitere Dimensionen wie Email & Affiliate Marketing, Mobile Marketing Kampagnenmanagement, Websitemarketing, Contentmarketing, Social Media, Analyse & Auswertungen

Die Customer Journey

Kenne deine Zielgruppe, Entdecke die Customer Journey

Die Basics: Marketing als Säule der Unternehmensführung

Marktforschung, Konzeptionen, Ziele & Methoden, Analysetools, Differenzierung und Controlling, Zielgruppen Management, Marketing Persona, Analytics

PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEA

Begriffe, Bedeutung & Zusammenhänge: So funktioniert Suchmaschinen-Marketing

SEO Basics, OnPage-OffPage Optimierung, Landingpages, SEA Basics, Kampagnen, Keywords, Analytics, Domain Management, Controlling SEO & SEA KPIs: Klickraten, Verweildauer, WDF*IDF Analysen, A/B Tests, Backlinks, Seitenladezeiten, Überschriften, Linkstrukturen, Webcrawler

Das Google-verse: Verstehen, mitspielen und profitieren

Die Google Welt & Google Tools: Google Business Management, Unternehmensprofile, Eintragsarten, Dimensionen und Untersparten identifizieren und einordnen

DeepDive I: SEA intensiv

SEA für Marketing Professionals, Schlüsselbegriffe & Definitionen, Kurzfristige Maßnahmen, Google Ads, Kostenüberblick & Reichweiten, gebuchte Keywords, Werbeanzeigen, Display & Banner

SEA-Workshop für Marketing-Professionals

Keywordrecherche durchführen, Anzeigenplatzierungen vornehmen, Budgets souverän steuern, Auktionsverfahren, Positionieren und Qualitätsfaktoren den Anzeigen verstehen, Cost per Click verstehen, Dynamic Search Ads (DAS) als Strategie anwenden und eingrenzen, Vor- und Nachteile abwägen

PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEO

DeepDive II: SEO intensiv

SEO für Marketing Professionals, Schlüsselbegriffe & Definitionen, Organische Sichtbarkeit, Optimierungen für Google, Bing, Yandex, Baidu etc., Kosteneinschätzungen, Erfolgsmessung

SEO-Workshop für Marketing-Professionals

Nachhaltige Optimierungsoptionen entdecken, Bildersuche, Local SEO oder Videorankings bearbeiten, On- and Offpage Optimierungen, Budgetierung einschätzen, erfolgreiche Keyword Recherche durch-

führen, Vor- und Nachteile diskutieren, KPIs verstehen um Erfolge zu messen, mit SEO Visibility zum Mitbewerbervergleich

Praxis-Workshop: Onlinemarketing-Kampagnen erstellen, auswerten & optimieren

SEA- und SEO-Synergien optimal nutzen, Aufgaben und Schritte einer erfolgreichen digitalen Marketingkampagne, realistische Zielsetzungen, smarte Budgetierung, durchdachter Toolmix, Schlüsselbotschaft identifizieren, nachhaltig umsetzen und kontinuierlich optimieren, Verläufe tracken, analysieren und einordnen

WEBSITE MARKETING

Professionelle Website-Gestaltung

Anbieter, Struktur & Codes, Technik, Aufbau & Struktur, Frames, Session IDs und Cookies, Analytics & Tracking

Website: Performance, Analyse & Optimierung

Optische Strukturen schaffen, Text & Menü designen, Besucher steuern, UX: user experience und conversionrate steigern, exemplarische best cases und Umsetzungstipps, Websiteanalyse, Usability, Nicht nur für Techies: CSS-Basics, Schnittstellen & Co

Content: Das A & O für erfolgreiches Website Marketing

Bedeutung, Historie und Entwicklung des Contentmanagements, Kanäle für Contentausspielung, Traffic und Verweildauer erzeugen, Ergebnisse zielgenauer Contentplatzierung, Bedeutung von Owned Media

SOCIAL MEDIA FÜR MARKETING PROFESSIONALS

Social Media Kompakt: Kanäle, Trends & Chancen

Basics Social Media & Community Management, Advertising, B2C: Instagram, FB, Youtube, HiddenChampions wie Snapchat, Pinterest, Chatgpt; B2B: LinkedIn, Influencer Marketing, Blog, Newsletter, Budgetierung, Monitoring & Analytics

Deep Dive III: Community Management

Community Aufbau, Ansprache & Tonalität, Geschwindigkeit, Listening, Monitoring, Shitstorm Management

Master Class: Social Media Management

Erfahrungsberichte, Strategieentwicklung und Ansätze des Social Media Managements für den eigenen Betrieb entwickeln

CONTENT: ENTWICKLUNG, PRODUKTION, TOOLS & THEMEN

Storytelling: Kommunikation für Social Media Professionals

Storytelling, technische und gestalterische Aspekte: Audio, Texte, Bildsprache, Video, Contentproduktion-Tools, Top 10 Regeln für Postings, kreatives Blogging & Presstexte

Rechtliche Aspekte für Online Marketing-Professionals

Urheberrecht, DSGVO, Rechte am Bild, Nutzerrechte, Cookies & Tracking

Kleines Budget & große Wirkung: Content selbst produzieren – so funktioniert's

Videos, Fotos und Audios für Social Media einfach selbst produzieren

Deep Dive IV: Megatrend Podcast

Interviews & Podcastwelt, Pro & Cons, Produktion, Plattformen, Sinn & Zweck, Das 1x1 der Gesprächsführung, Rhetorikkniffs & Erfolgsfaktoren

ONLINE MARKETING-SPECIAL FOR HEALTH-PROFESSIONALS

Erfolgreiche Onlinekampagnen in den Bereichen Gesundheit & Life-Coaching

Best-Practice & Benchmarks; wähle die richtigen Instrumente, für die richtigen Produkte, an die richtige Zielgruppe, zur richtigen Zeit.

Professioneller Umgang mit Online-Bewertungen

Kunden, Patienten, Mitarbeiter, usw. Glaubwürdigkeit, Vertrauen & Authentizität, Conversionrate steigern, Kommunikationskanäle erweitern, Online Portale für sich nutzen

DER ABLAUF

Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

AUFGABEN, ZIELE & INSTRUMENTE VON ONLINE MARKETING

Webinar 1:	Let's get started – Kennenlernen & Erwartungen
Webinar 2:	Was ist Online Marketing?
Onlinevorlesung 1:	Die Customer Journey
Studienbrief 1:	Die Basics: Marketing als Säule der Unternehmensführung

PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEA

Webcast 1:	Begriffe, Bedeutung & Zusammenhänge: So funktioniert Suchmaschinen-Marketing
Webinar 3:	Das Google-verse: Verstehen, mitspielen und profitieren
Webinar 4:	DeepDive I: SEA intensiv
Seminar 1:	SEA-Workshop für Marketing-Professionals (1 Tag, digital)
Onlinetest 1:	SEA Marketing für Professionals

ZERTIFIKAT „SEA MARKETING PROFESSIONAL“

PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEO

Webinar 5:	DeepDive II: SEO intensiv
Seminar 2:	SEO-Workshop für Marketing-Professionals (1 Tag, digital)
Onlinetest 2:	SEO Marketing für Professionals
Seminar 3:	Praxis-Workshop: Onlinemarketing-Kampagnen erstellen, auswerten & optimieren (1 Tag, digital)

WEBSITE MARKETING

Onlinevorlesung 2:	Professionelle Website-Gestaltung
Seminar 4:	Website: Performance, Analyse & Optimierung (1 Tag, digital)
Onlinevorlesung 3:	Content: Das A & O für erfolgreiches Website Marketing

ZERTIFIKAT „SEO MARKETING PROFESSIONAL“

SOCIAL MEDIA FÜR MARKETING PROFESSIONALS

Webcast 2:	Social Media Kompakt: Kanäle, Trends & Chancen
Webinar 6:	Deep Dive III: Community Management
Seminar 5:	Master Class: Social Media Management (1 Tag, digital)
Onlinetest 3:	Social Media Marketing

ZERTIFIKAT „SOCIAL MEDIA PROFESSIONAL“

CONTENT: ENTWICKLUNG, PRODUKTION, TOOLS & THEMEN

Webinar 7:	Storytelling: Kommunikation für Social Media Professionals
Onlinevorlesung 4:	Rechtliche Aspekte für Online Marketing-Professionals
Seminar 6:	Kleines Budget & große Wirkung: Content selbst produzieren – so funktioniert's (1 Tag, digital)
Webinar 8:	Deep Dive IV: Megatrend Podcast

ONLINE MARKETING-SPECIAL FOR HEALTH-PROFESSIONALS

Webinar 9:	Erfolgreiche Onlinekampagnen in den Bereichen Gesundheit & Life-Coaching
Webcast 3:	Professioneller Umgang mit Online-Bewertungen

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

„ Erfüll' Dir Deinen ganz
persönlichen Traum
und gehe neue Wege
in Deinem Leben!
Deine Zeit ist jetzt! “



Miriam Müller,
Deine Akademieleiterin



Wir freuen uns auf Dich!

DEIN SERVICE

WIR SIND FÜR DICH DA!



Wir unterstützen Dich dabei, Deinen Lehrgang mit Erfolg zu absolvieren und Deine persönlichen Entwicklungsziele zu erreichen. So begleiten wir Dich durch Deine Ausbildung:

Individuelle Erstberatung

Kläre mit uns in einer telefonischen Erstberatung ab, mit welchem Lehrgang Du Deine persönlichen Entwicklungsziele erreichen möchtest und ob Du die Zugangsvoraussetzungen erfüllst. Unsere Ausbildungen sind staatlich zugelassen und förderfähig. Gern beraten wir Dich zu passenden Förderprogrammen.

Persönliche Unterstützung

Während Deiner gesamten Ausbildungszeit ist Dein persönlicher Studientutor für Dich da, hilft Dir bei allen fachlichen und organisatorischen Fragen weiter und unterstützt Dich, wenn die Motivation einmal nachlässt.



Katja Witulla,
Deine Studientutorin

„ Bei Fernlehrgängen denken viele an Lernen im stillen Kämmerchen. Nicht bei uns: Wir stehen Dir als persönliche Studientutoren während Deiner gesamten Ausbildung zur Seite und sind bei allen Fragen für Dich da. “

Dokumentation Deines Lernfortschritts

Jedes Modul Deines Lehrgangs wird einzeln dokumentiert und bescheinigt, sodass Dein Lernfortschritt sichtbar wird.

Studiendauerverlängerung oder -verkürzung

Deine Ausbildung passt sich Deiner Lebenssituation an. Du kannst Deine Ausbildung nach Bedarf verlängern oder verkürzen. Damit sind auch anstrengende Zeiten mit der Ausbildung gut vereinbar.

Seminare

Mit den ALH-Seminaren und -Webinaren kannst Du Dir über Deinen Lehrgang hinaus aktuelles Wissen aneignen. Wir informieren Dich regelmäßig über unsere Angebote.

Überzeuge Dich selbst!

Melde Dich für Deinen Wunschlehrgang an und überzeuge Dich selbst. Anstelle der gesetzlich vorgeschriebenen zwei Wochen hast Du bei uns vier Wochen Zeit, unser Ausbildungsangebot kennenzulernen. Solltest Du wider Erwarten nicht zufrieden sein, kannst Du innerhalb der vier Wochen von dem Lehrgang zurücktreten, ohne dass Dir Kosten entstehen.

FACHKOMPETENZ

PRAXISORIENTIERTES FACHWISSEN

Dozenten und Autoren aus der Praxis

Bei unseren Ausbildungen an der ALH ist uns der Praxisbezug besonders wichtig, denn unsere Teilnehmer sollen die erlernten Inhalte und Fähigkeiten direkt anwenden und üben können. Die Studienmaterialien werden durch fachkompetente Autoren erstellt, die sicherstellen, dass die Inhalte fachlich korrekt und auf dem aktuellsten Stand sind. Dozenten aus der Praxis vermitteln Dir in interaktiven Web-Seminaren (kurz Webinaren) aktuelles Fachwissen und besprechen mit Dir Übungsfälle. In den Seminaren kannst Du dann das erlernte Wissen praktisch anwenden und vom breiten Erfahrungsschatz Deiner Dozenten profitieren. Unsere Dozenten und Autoren bringen langjährige Branchenerfahrung mit – viele führen seit Jahren auch eine erfolgreiche eigene Praxis.

Branchenkooperationen & -expertise

Die ALH legt besonderen Wert auf fachlichen Austausch und Praxisnähe. Durch eine breite Vernetzung in der Branche mit Fachverbänden und Fachmedien profitieren unsere Teilnehmer von Branchenkontakten, Mitgliedsermächtigungen und zusätzlichen Informationsquellen.

Studientutoren vom Fach

Unsere Tutoren sind selbst Fachexperten auf dem Gebiet der Heilkunde, Gesundheit und Psychologie. Sie nehmen aus Überzeugung selbst an den ALH-Ausbildungen teil und helfen Dir auch bei allen inhaltlichen Fragen zu Studienbriefen, Webinaren und Seminaren fachkundig weiter.



FACHKOMPETENZ

DEINE STUDIENTUTOREN



Caroline de Jong
Psychologin (M.Sc.),
Traumafachberaterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-39
@ dejong@alh-akademie.de

„Durch mein Psychologiestudium weiß ich, wie wichtig für unsere Studierenden der persönliche Austausch und die praktischen Übungen während der Ausbildung sind. Ich bin gerne für Dich da.“



Theresa Riesener
Psychologin (B.Sc.),
Heilpraktikerin

☎ 0221 / 422929-09
@ riesener@alh-akademie.de

„Durch mein Psychologiestudium und die Ausbildung zur Heilpraktikerin besitze ich ein fundiertes Wissen der ganzheitlichen Gesundheit und berate Dich gerne bei jeglichen Fragen bezüglich Deiner Ausbildungswahl.“



Sabrina Salz
Kaufmännische Ausbildung mit Zusatz-
qualifikation Pädagogik & Psychologie

☎ 0221 / 422929-58
@ salz@alh-akademie.de

„Durch meine eigenen Erfahrungen mit Weiterbildungen und meine jahrelange beraterische Tätigkeit, weiß ich, was den Studierenden wichtig ist. Gerne unterstütze ich Dich in Deinem persönlichen Lehrgangsablauf und bin bei Fragen jederzeit gerne für Dich da.“



Fenja Zingsheim
Soziologin (M.A.),
Psychologische Beraterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-43
@ zingsheim@alh-akademie.de

„Für mich als Soziologin steht der ganzheitliche Blick auf das Individuum und auf unsere Gesellschaft im Fokus. Mir ist es daher besonders wichtig, Dich im Rahmen unserer ganzheitlichen Ausbildungen individuell auf Deinem Weg zu unterstützen bei Deiner Weiterentwicklung zu fördern.“



Katja Witulla
Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-19
@ witulla@alh-akademie.de

„Bei Fragen rund um unsere anwendungsbezogenen Gesundheits-Ausbildungen bin ich Deine Ansprechpartnerin. Als Heilpraktikerin bin ich im Gesundheitsbereich zu Hause und helfe Dir gerne!“

QUALITÄTSMANAGEMENT

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

Fernlehrgänge sind heute eine anerkannte Alternative zu herkömmlichen Ausbildungen, die eine ständige Präsenz der Teilnehmer erfordern. Die steigenden Teilnehmerzahlen belegen den Wunsch der Bildungswilligen, sich in Eigeninitiative weiterzuentwickeln und dabei im Beruf zu bleiben oder andere private oder familiäre Verpflichtungen nicht zu vernachlässigen.

Wer mit einer Ausbildung startet, möchte daher zu Recht sicher sein, dass das neu erworbene Wissen aktuell und didaktisch angemessen aufbereitet ist. Über die Qualität im Fernunterricht wacht die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU), die auch die Lernmaterialien und Lehrgangskonzepte der ALH auf deren Qualität und Eignung geprüft und die Lehrgänge staatlich zugelassen hat.

Mit dem Fernstudien-DQR-Register hat der Bundesverband der Fernstudienanbieter e.V. ein Instrument entwickelt, das es der Branche ermöglicht, Fernstudienangebote den 8 Stufen des Deutschen Qualifikationsrahmens zuzuordnen. Mit der Einordnung der Ausbildungen der ALH-Akademie in das Register wird das Ziel verfolgt, berufliche Abschlüsse und Weiterbildungen vergleichbar zu machen und für Teilnehmer und deren Arbeitgeber Transparenz zu schaffen.

Die ALH beachtet darüber hinaus strenge Qualitätsmaßstäbe. Die Zertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems garantiert einen kontrollierten Ablauf aller Arbeitsprozesse.

Förderung durch die Bundesagentur

Mit der Zertifizierung nach AZAV ist die ALH ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Für die Teilnahme an bestimmten Ausbildungen kannst Du Bildungsgutscheine der Bundesagentur für Arbeit beantragen, die mit Unterhaltsgeld und Übernahme der Weiterbildungskosten verbunden sind.

„ Als zertifizierte Bildungsakademie bieten wir staatlich zugelassene Ausbildungen, für die es vielfältige staatliche Fördermöglichkeiten gibt. Ich berate Dich gerne. “



Leon Schäfer,
Beratung
Fördermöglichkeiten

Anspruchsvolles Bildungsniveau

Das umfassende Qualitätsmanagement garantiert ein hohes Niveau der Schulung. Neben den Fachinhalten bieten wir Dir außerdem Trainings in Lern- und Arbeitsmethodik sowie Zeit- und Selbstmanagement an, sodass Du Deine Weiterbildung optimal organisieren kannst.

Transparenz und Nähe

Wir setzen auf klare Prozesse und Transparenz und informieren Dich vorab über Lehrgangsabläufe, Seminar- und Prüfungstermine und Deine Ausbildungskosten.

Deine Meinung zählt

Wir evaluieren regelmäßig Teilnehmerfeedbacks und Prüfungsergebnisse um unsere Lehrgänge an Deine Bedürfnisse anzupassen.

Anerkannter Bildungspartner der Branche

Wir bieten seit über 50 Jahren Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit, Naturheilkunde, Achtsamkeit & Psychologie an und zählen damit zu den ältesten deutschen Fernakademien.



WAS SAGEN UNSERE STUDENTEN?

Aktuelle Teilnehmerberichte findest Du unter: www.fernstudiumcheck.de/fernschulen/alh

Absolut kompetent und professionell – und mit Herz

Psychologischer Berater (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Anhand der sehr guten und aktuellen Studienunterlagen fiel es mir relativ leicht, mich tief in die Materie einzuarbeiten. Sämtliche Korrekturen, wie z.B. bei Fallarbeiten, erfolgten in sehr kurzer Zeit. Besonders erfreulich dabei war die motivierende Stellungnahme der einzelnen Dozenten. Nicht nur das Erstgespräch fand in wohlwollender Atmosphäre statt, sondern diese achtsame Haltung zog sich durch den gesamten Lernprozess. Ich fühlte mich in jeder Hinsicht bestens aufgehoben von allen Lehrkräften, Tutoren und Dozenten. Ich bin sehr froh, meine Ausbildung bei der ALH gemacht zu haben.

Irena, 09.01.2023

Extrem flexibel und wohltuende Betreuung

Achtsamkeitstrainer (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Ich bin jedes Mal aufs Neue dankbar, dass ich diese Akademie gefunden haben. Als berufstätige Mama von 2 Jungs wurde es mir so ermöglicht mich weiterzubilden. Diese extreme Flexibilität nimmt mir sehr viel Druck und man hat immer eine liebevolle Betreuung. Die Studienbriefe sind alle so geschrieben, dass man einfach Spaß und Interesse hat, sich mit ihnen zu befassen. Ich kann diese Akademie nur aus tiefstem Herzen weiterempfehlen.

Anna, 20.04.2023

Sehr guter Fernlehrgang

Heilpraktiker (Psychotherapie) (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Der Fernlehrgang ist wirklich zu empfehlen. Er stellt eine sehr gute Vorbereitung auf die Prüfung beim Gesundheitsamt dar. Die Fallarbeiten sowie die Online-Tests helfen, das aktuelle Wissen zu überprüfen und auch in Teilen schon anzuwenden. Die Betreuung war zu jederzeit einwandfrei. Jede meiner Fragen wurde zügig und umfangreich beantwortet. Ich fühlte mich wirklich sehr gut aufgehoben an der ALH und kann die Ausbildung dort sehr empfehlen.

Franziska, 23.03.2023

Ausgezeichnete Betreuung, sehr gute Materialien

Seelsorger (Zertifikat)

★★★★★ 4.9/5

Weiterempfehlung: Ja

Die Betreuung durch das Team ist ganz ausgezeichnet, die Dozent*innen fachlich versiert, zugewandt und engagiert! Besonders hat mir der gut strukturierte, übersichtliche Online-Campus gefallen, in dem ich mich jederzeit sehr gut zurecht fand. Die Buchung von Seminaren und Webinaren klappte prima. Übrigens: Seminare werden sowohl in Präsenz, als auch online angeboten.

Michaela, 13.03.2023

Nicht nur für den beruflichen Weg super wertvoll

Happiness Trainer (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

An meine Studienzeit an der ALH Akademie in Köln erinnere ich mich gerne zurück. Hier hatte ich die Möglichkeit, flexibel neben meinem Vollzeitjob alle Module und die Webinare zu besuchen und in meinem individuellen Tempo zu arbeiten. Kamen währenddessen Fragen oder Unsicherheiten in meinem individuellen Tempo von der ALH da (telefonisch oder Email), der mir meine Fragen beantwortet hat. Die Webinare waren super interessant und die vier Tage Praxis-Workshop kann ich sehr empfehlen. Die Energie, die dort entsteht, ist einfach magisch und nach vier Tagen positiver Psychologie bin ich wie beflügelt nach Hause gefahren. Ich durfte viele wertvolle und inspirierende Erfahrungen machen und bin sehr dankbar für meine Erlebnisse und Eindrücke.

Kira, 22.04.2023

Hier fehlt das Anmeldeformular?
Du findest es auch hier:



ALH-Akademie
neugierig@alh-akademie.de
www.alh-akademie.de

Persönliche Beratung unter

☎ 0221/42 29 29 60

☎ 0160 98233643

Ganzheitliche Ausbildungen für Dein Leben!

- ▶ Heilpraktiker
- ▶ Ganzheitlicher Ernährungscoach
- ▶ Heilpraktiker (Psychotherapie)
- ▶ Psychologischer Berater
- ▶ Systemischer Coach
- ▶ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ▶ Paarberatung
- ▶ Happiness Trainer
- ▶ Ganzheitlicher Meditationslehrer
- ▶ Yogalehrer
- ▶ Achtsamkeitstrainer
- ▶ Resilienztrainer
- ▶ Seelsorger
- ▶ Suchtberatung
 - für Suchtberater & Heilpraktiker (Psychotherapie)
 - für Psychologische Berater
 - für Fahrlehrer
- ▶ Demenzbegleiter
- ▶ Traumafachberater
- ▶ Vertiefungsmodul Traumapädagogik
- ▶ Online Marketing Management

Aktueller Stand: 07/2024

