Information zum Selbstliebe-Lehrgang

Charakteristik	Der Selbstliebe-Lehrgang ist ein Fernlernkurs, den man in zwei Varianten buchen kann 1.) Mir zuliebe: Für deine persönliche Entwicklung, mehr Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl 2.) Selbstliebe-Trainer/in: Ebenso für die persönliche Entwicklung und Steigerung der Selbstliebe = Eigenerfahrung, inkl. Trainertools zur Weitergabe des Gelernten an Dritte
Zielgruppe	Personen, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren und ihr Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen aufbauen bzw. verbessern möchten. Zielgruppe der Variante Selbstliebe-Trainer/in sind Berater/innen, Mentaltrainer/innen oder Coaches, die ihr Wissen und ihren Werkzeugkoffer im Hinblick auf die Selbstliebe und das Selbstwertgefühl erweitern möchten oder Menschen, die sich beruflich zukünftig in diese Richtung entwickeln möchten.
Voraussetzungen	Mindestalter 21 Jahre. Bereitschaft mit sich selbst und eigenverantwortlich zu arbeiten. Psychische Gesundheit bzw. Stabilität (oder nach Absprache mit dem jeweiligen Therapeuten und dessen Einwilligung).
Lehrgangskosten	€ 569 brutto (Variante mir zuliebe) bzw. € 799- brutto (Variante Selbstliebe Trainer/in). Es fallen darüber hinaus, keine weiteren Kurskosten an. Die Prüfung und Zertifikatsausstellung bei der Variante Selbstliebe-Trainer/in ist im Preis inbegriffen.
Kursdauer	Der Selbstliebe-Lehrgang in der Variante mir zuliebe ist mit 9 Wochen Gesamtdauer festgelegt. Die Variante Selbstliebe-Trainer/in Lehrgang ist mit einer Kursgesamtdauer von 10 Wochen festgelegt. Zeitaufwand: Variante „mir zuliebe“: 146 Stunden (Online-, Austausch und Selbstlernstunden gesamt) Variante Selbstliebe-Trainer/in: 219 Stunden (Online-, Austausch und Selbstlernstunden gesamt) Die Unterlagen und Videos stehen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen über die 9 bzw. 10 Wochen hinaus zur Verfügung. Insgesamt bei der Variante “mir zuliebe” 24 Monate und bei der Variante “Selbstliebe-Trainer/in” 36 Monate. Die Trainerabschlussarbeit kann auch nach Beendigung des Kurses - sprich nach den 10 Wochen, aber innerhalb von 36 Monaten angegeben werden. Es fallen für die Prüfung keine Zusatzkosten an.
Ort Dauer und Häufigkeit des	Der Ort des Unterrichts ist online.

begleitenden Unterrichts	Hier gibt es zum einen den Selbstlern-Online-Bereich - also die Kursplattform, auf welcher die Teilnehmer/innen Videos, Audios, Übungsanleitungen, Selbstcoachingstools, schriftliche Zusammenfassungen, Meditationen und Aufgaben erhalten. Die Teilnehmer/innen benötigen hierfür circa 4-6 Stunden pro Woche. Der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin wählt selbst aus, ob er z.B. eine große Wocheneinheit mit 5 Stunden macht oder ob er die jeweils 3 Lektionen, die pro Woche empfohlen werden, auf mehrere Tage aufteilt. Zum anderen gibt es die Live-Begleitung durch die Ausbilderin, die aus 3 Live-Mentorings via Online-Live-Plattform im Ausmaß von 2-3 Stunden besteht, sowie aus der Telegram-Begleitung. Das Live-Mentoring ist eine Synchron-Veranstaltung und dient dazu, um erreichte Ziele abzuklären, Fragen an die Ausbilderin zu stellen, zum Wiederholen und um neue Inhalte gemeinsam zu erarbeiten und zu üben. Sollte ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin beim Live-Mentoring nicht dabei sein können, kann er das Live-Mentoring via Aufzeichnung jederzeit nachschauen. Ergänzend finden 2 Live-Q&A-Termine mit einer Mentorin von Honigperlen statt. Diese dienen ausschließlich dazu, offene Fragen zum Lehrgang und zu den vermittelten Inhalten zu stellen und zu klären. Die Q&A-Termine finden in der Regel zwischen den Live-Mentorings statt. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Q&A-Termine werden nicht aufgezeichnet. Die Telegram-Austausch-Gruppe dient dazu, um auch zwischen den Live-Mentorings jederzeit Fragen an die Ausbilderin stellen zu können, die Zwischenzielerreichungen abzusichern und um sich mit anderen Mitgliedern auszutauschen. Die Live-Mentoring Termine werden circa 4 Wochen vor Lehrgangsstart festgelegt und publik gemacht. Die Dauer dieses Bausteins liegt bei circa 2-3 Stunden, Live-Mentoring circa jede 3. Woche und circa 2 Stunden Nachbearbeitung pro Live-Mentoring. Insgesamt also 5-6 Stunden alle drei Wochen. Der dritte Baustein ist die Sparring-Kleingruppe. Sie besteht aus 3-5 Personen. Die Ausbilderin leitet die Gruppenbildung zum Start des Lehrgangs via Telegram an und übermittelt den Teilnehmern und Teilnehmerinnen jede Woche via Telegram ein Video mit einer Übungsanleitung, die gemeinsam in der Gruppe ausgeführt wird. Auch hier treffen sich die Teilnehmer/innen live online, einmal pro Woche für circa 2-3 Stunden. Die Termine sind von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen selbst so festzulegen, dass diese für sie gut machbar sind. Durch die oben genannten Bausteine zeigt sich, dass der Selbstliebe-Lehrgang trotz persönlicher Begleitung eine freie Zeiteinteilung ermöglicht.
Angaben über die Zeitabstände für die Lieferung des Fernlehrmaterials	Das gesamte Fernlehrmaterial wird zum Start des Kurses via Online-Kursplattform bereitgestellt. Du kannst sofort auf alle Lektionen, Videos, Audios, Selbstcoachingtools und pdf-Zusammenfassungen zugreifen. Nachgeliefert werden lediglich die Aufzeichnungen der Live-Mentorings, die circa alle 3 Wochen stattfinden. Auch die PDF-Folienpräsentation der Live-Mentorings wird, gemeinsam mit der Aufnahme, jeweils einen Tag nach dem Live-Mentoring via Mail und via Button auf der Kursplattform zugestellt.

Inhalte des Angebots	**9 Module** (bei beiden Varianten gleichbleibend): ● **Selbstliebe:** Was ist Selbstliebe, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen. Warum ist es wichtig? Erste Selbstliebe-Übungen, die man in den Alltag integrieren kann ● **Selbstbild:** Bewusstwerdung des eigenen Selbstbildes durch mentale Übung. Kennenlernen der verschiedenen Selbstbilder im Bereich Familie, Partnerschaft, Job usw. Selbstbild positiv verändern lernen. ● **Stärken & Schwächen:** Erkennen von Stärken und Schwächen. Analyse der eigenen Stärken mittels Übung. Wie lerne ich selbstbewusst über meine Stärken zu sprechen? Wie lerne ich gesund und liebevoll mit meinen Schwächen umzugehen? ● **Meditation & Entspannung** Warum ist Meditation und Entspannung wichtig -> Zugang zum Unterbewusstsein, die bisherigen Erkenntnisse werden in unterschiedlichen Meditationen gefestigt, div. Entspannungsmethoden und Tipps erörtert. ● **Körperliebe** Körperbewusstsein erlangen und Dankbarkeit für den eigenen Körper empfinden. Selbstvertrauen steigern durch Mentaltraining Übung. ● **Glaubenssätze durchbrechen** Was sind Glaubenssätze, wie kann man negative Muster durchbrechen? Übung und Checkliste dazu. Einführung in die Methode der Klopfakupressur. ● **Grenzen setzen** Warum es wichtig und notwendig ist, Anleitung um sich die eigenen Grenzen bewusst zu machen, Methode, um Phrasen zu finden, mit denen man persönliche Grenzen setzt, Grenzen setzen mit Hilfe von nonverbaler Kommunikation, Einblick in das Grenzen setzen mit dem GfK Ansatz ● **Selbstfürsorge** Selbstfürsorge Blockaden, Handlungsmuster erkennen, Selbstfürsorge Praxis Übungen, Glückstraining. ● **Deine Wünsche** Wie nimmt man mit seinen Herzenswünschen wieder Kontakt auf, wahre Wünsche erkennen, warum gehen Wünsche nicht in Erfüllung? Mentaltraining Übungen zur Wunsch-/Zielerfüllung. ● Keine Lernerfolgskontrolle **Zusatzmodule- nur bei Variante Selbstliebe-Trainer/in:** ● **Trainer-Skills** Was macht ein Trainer/in? (Abgrenzung Coach und Therapeut) Wie setzt man ein Workshopkonzept auf + Vorlage. Was macht einen guten Workshop aus? Trainer-Skills: Sprechen und Präsentieren ● **Lehrgangsabschluss** ● Lernerfolgskontrolle in Form einer Abschlussarbeit. Die Teilnehmer/innen müssen ein Konzept inkl. Präsentationsunterlagen für einen 3-4 stündigen Workshop zum Thema Selbstliebe erstellen. Bei Erfüllung von mind. 70% der Vorgaben erhält er/sie ein Zertifikat zum Selbstliebe-Trainer/in.

Zugangsdauer zur Kursplattform	Der Lehrgang dauert 9 Wochen bei Variante „mir zuliebe“ und 10 Wochen bei Variante Selbstliebe-Trainer/in. Der Zugang zum Kursportal bleibt jedoch über den Kurszeitraum hinaus beim Paket „mir zuliebe“ 24 Monate und beim Paket „Selbstliebe-Trainer/in“ 36 Monate erhalten. Eine einmalige kostenlose Verlängerung ist auf Anfrage möglich.
Prüfung und Abschluss	Es handelt sich um eine institutsinterne Prüfung und um einen institutsinternen Abschluss. Bei der Kursvariante „Selbstliebe-Trainer/in“ gibt es die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erlangen. Dafür wird innerhalb von 36 Monaten ab Start des Kurses ein selbst konzipierter Selbstliebe-Workshop im Ausmaß von 3-4 Stunden schriftlich kreiert und an die Ausbilderin gesandt. Außerdem absolviert der Selbstliebe-Trainer/in einem Abschlusstest (Multiple Choice) Zusätzlich hat der/die Teilnehmerin alle Traineraufgaben während des Kurses durchzuführen und mittels zur Verfügung gestellten Trainingsprotokolle und Erfahrungsberichte zu belegen und spätestens bis zum Tag der Abgabe der Abschlussarbeit einzureichen. Werden alle Kriterien erfüllt, erhält der/die Teilnehmerin das Zertifikat zum Selbstliebe-Trainer/in.
Betreuung	Melanie Pignitter steht als Kursleitung jederzeit für Fragen zur Verfügung. Diese können via Mail oder Telegram-Gruppe eingereicht werden.
Austausch	Ein reger Austausch findet über die Telegram-Groß-Gruppe sowie über eine Sparring-Kleingruppe statt.
Widerrufsrecht und Kündigungs-bedingungen	Der Teilnehmer / die Teilnehmerin hat ein gesetzliches Widerrufsrecht von 14 Tagen. Genauere Details dazu im Fernunterrichtsvertrag sowie in der Widerrufsrechtserklärung (Link befindet sich im Footer der Webseite, Link: https://shop.honigperlen.at/widerruf_fuer_digitale_inhalte) Die gelebte Praxis bei Melanie ist, dass eine Mail an melanie@honigperlen.at innerhalb der gesetzlichen Widerrufsfrist genügt. Der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin hat prinzipiell bei Fernlernunterricht die Möglichkeit, den Fernlernunterrichtsvertrag ohne Angabe von Gründen erstmals zum Ablauf des ersten Halbjahres nach Vertragsschluss mit einer Frist von sechs Wochen, nach Ablauf des ersten Halbjahres jederzeit mit einer Frist von drei Monaten zu kündigen. Die Kündigung bedarf der Textform. Im Falle der Kündigung hat der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin nur einen Anteil der Vergütung zu entrichten, der dem Wert der Leistung entspricht. Nachdem des Selbstliebe-Lehrgang Lehrgangs allerdings nur eine Dauer von 9 bzw. 10 Wochen beträgt und der Lehrgang bei einer Kündigung nach Ablauf der 6 Monate bereits als vollständig konsumiert gilt, führt eine Kündigung nach 6 Monaten nicht zu einer Rückerstattung der Zahlung.
Gültigkeitsdauer	Das Angebot ist unverbindlich und gültig, solange der Vorrat reicht. Änderungen sind vorbehalten.
Wichtiger Hinweis in Bezug auf die Arbeitsweise im	Der Selbstliebe Lehrgang ersetzt sowohl in der Variante “nur für mich” als auch in der Variante Selbstliebe-Trainer/in keine/n Arzt/Ärztin oder Therapeuten/in. Der Lehrgang basiert auf Mentaltraining und Wissens- sowie Methodenvermittlung. Im Falle des Selbstliebe-Lehrgangs in der Variante “mir

Selbstliebe Lehrgang	zuliebe” bedeutet das, Hilfestellung zur Selbsthilfe durch Vermittlung von Selbstcoaching- und Erkenntnistools, Übungen und Entspannungsmethoden. Es findet keine Psychotherapie und auch kein Einzelcoaching statt, bei dem ein Klient in der Regel eine 1:1 Beratung erwarten kann. Wesentlich für die Variante Selbstliebe-Trainer/in ist es, zu berücksichtigen, dass ein/e Trainer/in eine Person ist, die Wissen zum Thema Selbstliebe, Tools, Methoden oder Entspannungsübungen erläutert und dem Trainee dabei unterstützt diese durchzuführen. Jedoch führt sie keine individuellen Beratungen mit ihren Klienten durch, wie es beispielsweise ein/e Coach/in der Regel tut. Des Weiteren arbeitet sie nur mit psychisch gesunden Menschen. Anders als ein/e Psychotherapeut/in, der/die auch mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten darf. Solltest du jedoch bereits Coach/in oder Therapeut/in sein, so kannst du das Erlernte im Selbstliebe-Lehrgang natürlich in deine Arbeit einfließen lassen.
Eintragung bei der Zentrale für Fernunterricht	Selbstliebe Lehrgang in zwei Buchungsvarianten: 1) "nur mir zuliebe" 2) Selbstliebe-Trainer/in wurde von der ZFU (Zentralstelle für Fernunterricht) am 06.05.2024 staatlich zugelassen. Zulassungsnummer 7461624
Noch Fragen	Gerne per Mail an melanie@honigperlen.at