

**Kursprogramm der
Good-Life-Online-Akademie
für gesundes Arbeiten und
gesundes Führen**

Herzlich Willkommen ...

zum Onlinekurs-Programm der Good-Life-Online-Akademie für gesundes Arbeiten und gesundes Führen.

Bei diesen Onlinekursen handelt es sich um Selbstlernprogramme, die auf der Plattform der Good-Life-Online-Akademie zeit- und ortsunabhängig besucht werden können.

Dies kann eine spannende Reise werden, auf der ich Sie gerne als Reisebegleiterin mit Hintergrundinformationen, reflektierenden Fragen, bewährten Übungen und wertvollen Tipps versorgen möchte.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, was Sie in diesen Online-Kursen erwartet.

Herzlichst

Ihre Silke Sieben

MINI-KURSE	5
Stress managen – Entspannung fördern.....	6
Arbeite smart statt hart	7
Lust statt Frust im Job	8
Ziele setzen – Ziele erreichen - Freuen.....	9
Mental Change-MAXI	10
Mental Change-MINI	11
Der Energiedetektiv	12
Mein Kompass	13
Glücklich Wohnen	14
Beziehungen fördern– Freizeit gestalten	15
Ernährung	16
Bewegung	17
MAXI-KURSE	18
Gesunde Führung-MAXI.....	19
Gesunde Führung-MINI.....	20
Gesunde Selbstführung für Führungskräfte	21
Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden.....	22
FIT FOR DAY	23
Resilienz	24
SELF-CARE (MINI, MAXI, DELUX, PREMIUM).....	25
Krise als Chance	27
Gesund und fidel im Homeoffice - BASIC.....	28
Gesund und fidel im Homeoffice - PRO	29
Gesund und fidel im Homeoffice - KOMPAKT	30
Stress lass nach - BASIC.....	31
Stress lass nach - PRO	32
Stress lass nach - KOMPAKT	33
Selbstmanagement - BASIC	34
Selbstmanagement - PRO	35
Selbstmanagement - KOMPAKT	36
Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - BASIC	37
Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - PRO	38
Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - KOMPAKT	39
Neustart in den Wechseljahren (MIKRO, MINI, MAXI, DELUX)	40
ALL IN ONE – ZUGANG ZU ALLEN MODULEN & LEKTIONEN ..	41
Inhalte	42
Preise	43
FORMATE UND METHODEN	44

Formate	45
Methoden	46

MINI-KURSE

Stress managen – Entspannung fördern

Dem Stress entspannt die Stirn bieten!



Die Durchführung von `Stress managen – Entspannung fördern` wird Sie dabei unterstützen, dem Stress in Ihrem Alltag adäquat zu begegnen und Ihre Entspannung zu fördern.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress
- Kennenlernen von Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung & Regeneration
- Kennenlernen von Maßnahmen für den Stressnotfall

Module:

- Einleitung
- Modul 1: Stressmanagement
- Modul 2: Entspannung fördern
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

2 Module, 8 Lek.
inkl. 2 Quizlektionen
12 Video & Audios
Länge: 53 Min
9 Work- & Infosheets
2 E-Books: 78 Seiten
3 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

6

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

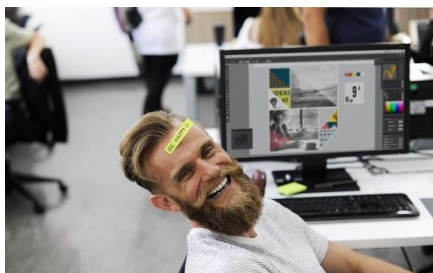
Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
59, --	56,05	53,10	29,50	23,60

Arbeite smart statt hart

Gelassen durch den Arbeitsalltag!



Die Durchführung von `Arbeite smart statt hart` gibt Ihnen Methoden an die Hand, die Sie dabei unterstützen, Ihren Arbeitsalltag so gestalten, dass Sie gesund, gelassen und motiviert Ihren Beruf ausführen und auch entspannt Ihren Feierabend genießen können.

Ziele:

- Aufdecken von Energie- und Zeitfressern im Arbeitsalltag
- Das richtige Setzen von Prioritäten
- Der richtige Umgang mit Störungen
- Adäquat `Nein` sagen können
- Pausenbewusstsein entwickeln
- Die biologische Leistungskurve nutzen
- Den Arbeitsplatz energiesparend gestalten

Module:

- Einleitung
- Modul 1: Arbeite smart statt hart
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

1 Modul, 9 Lek.
inkl. 1 Quizlektion
10 Video & Audios
Länge: 40 Min
9 Work- & Infosheets
1 E-Books: 42 Seiten
1 Mentalreise
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
59, --	56,05	53,10	29,50	23,60

Lust statt Frust im Job

Mit Energie und Freude im Beruf !



Der Kurs `Lust statt Frust im Job´ wird Sie dabei unterstützen, die wirklichen Motive und Bedürfnisse in Ihrem Berufsleben zu erforschen. Ihre Selbstmotivation und Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt, um dann den Weg einschlagen zu können, der Ihnen entweder an Ihrem jetzigen oder auch an einem neuen Arbeitsplatz wieder mehr Freude in Ihren Berufsalltag und Ihr Leben bringt.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Motive und Bedürfnisse im Arbeitsleben
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation am Arbeitsplatz
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion von Veränderungen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Beruf
- Modul 2 - Wandel einleiten
- Modul 3 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

3 Module mit 12 Lek.
17 Videos & Audios
Länge: 35 Min.
17 Work- & Infosheets
3 E-Books: 127 Seiten
7 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
49,--	46,55	44,10	24,50	19,60

Ziele setzen – Ziele erreichen - Freuen

Fokussiert durchs Leben!



Dieser Kurs `Ziele setzen – Ziele erreichen – Freuen´ hilft Ihnen dabei, Ziele so zu setzen und zu planen, dass Sie sie auch sicher und erfolgreich erreichen können. Darüber hinaus unterstützt der Kurs Sie bei der Reflektion Ihrer Erfolge und Lernerfahrungen, um diese dann bei dem anvisieren von weiteren Zielen einfließen lassen zu können.

Ziele:

- Definition von Veränderungswünschen
- Entwicklung von Visionen für einzelne Lebensbereiche
- Auswahl des passenden Weges
- Ziele richtig zu setzen
- Überprüfung der Ziele auf Tragfähigkeit
- Entwicklung einer Route, die sicher zum Ziel führt
- Tipps zur erfolgreichen Umsetzung
- Reflektion von Erfolgen und Lernerfahrungen sowie Umsetzung der Erkenntnisse in weitere Ziele

Module:

- Einleitung
- Modul 1: Visionen, Ziele
- Modul 2: Weg reflektieren

Das bekommen Sie:

2 Module, 11 Lek.
15 Video & Audios
Länge: 30 Min
16 Work- & Infosheets
2 E-Books: 82 Seiten
5 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

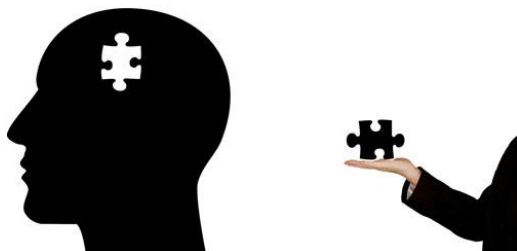
Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA C zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA C zzgl. MwSt.
39, --	37,05	35,10	19,50	15,60

Mental Change-MAXI

Mentalhygiene für den Alltag!



Der Kurs `Mental-Change´ wird Ihnen dabei helfen, Ihren Gedankenfallen auf die Spur zu kommen und Ihre `Mentalhygiene´ in Gang zu setzen, um einen `Spurwechsel´ vornehmen zu können.

Ziele:

- Aufdecken von unbewussten Programmen
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Arbeit mit dem inneren Team
- Optimistische Haltung fördern
- Neue Gewohnheiten erlernen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mental Change
- Modul 2: Optimistische Haltung
- Modul 3: Neue Gewohnheiten entwickeln
- Modul 4: Den Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

4 Modul mit 19 Lek.
23 Videos & Audios
Länge: 110 Min.
25 Work- & Infosheets
1 Quizlektion
4 E-Book: 159 Seiten
3 Mentalreise,
Zertifikat bei Fertigstellung

10

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

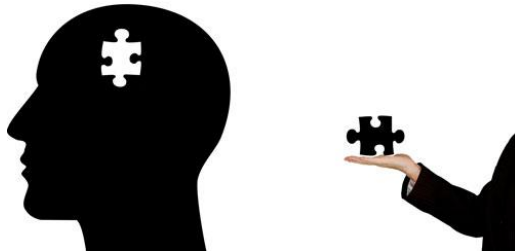
Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

Preise Gutscheincodes zur Teilnahme auf Plattform der Good-Life-Online-Akademie	1-Gutscheincodes	5-Gutscheincodes	10-Gutscheincodes	50-Gutscheincodes	100-Gutscheincodes
	Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
	79,--	75,05	71,10	39,50	31,60

Mental Change-MINI

Mentalhygiene für den Alltag!



Der Kurs `Mental-Change´ wird Ihnen dabei helfen, Ihren Gedankenfallen auf die Spur zu kommen und Ihre `Mentalhygiene´ in Gang zu setzen, um einen `Spurwechsel´ vornehmen zu können.

Ziele:

- Aufdecken von unbewussten Programmen
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Arbeit mit dem inneren Team

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mental Change
- bschlussmodul

Das bekommen Sie:

1 Modul mit 4 Lek.
inkl. 1 Quizlektion
6 Videos & Audios
Länge: 35 Min.
6 Work- & Infosheets
1 E-Book: 73 Seiten
1 Mentalreise
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
49,--	46,55	44,10	24,50	19,60

Der Energiedetektiv

Voller Energie durch den Alltag!



Die alternative Standortbestimmung: Mit dem `Energiedetektiv´ erfahren Sie, welches Ihre Energiespender und Ihre Energiefresser im Leben sind und wo es vielleicht noch brachliegende und unentdeckte Energiequellen gibt. Dies ist eine Standortanalyse, die Sie dabei unterstützt, weitere Schritte zur Anhebung Ihres Energieniveaus zu unternehmen.

Ziel:

Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Energiedetektiv
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

1 Modul mit 2 Lek.
4 Videos & Audios
Länge: 25 Min.
4 Work- & Infosheets
1 E-Book: 42 Seiten
1 Mentalreise
Zertifikat bei Fertigstellung

12

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
29,--	27,55	26,10	14,50	11,60

Mein Kompass

Mit Klarheit durchs Leben!



Der Kurs `Mein Kompass` wird Sie dabei unterstützen, mehr Klarheit in einzelne Bereichen Ihres Lebens zu verschaffen, um eine Zukunft in Ihrem Sinne zu gestalten.

Ziele:

- Analyse der eigenen Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität im Leben
- Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität bewusst und proaktiv für die persönliche Zukunft steuern
- Entwicklung von Zukunftsvisionen für alle Lebensbereiche

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Mein Kompass
- Modul 2 – Meine Perspektiven
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

2 Modul mit 7 Lek.
9 Videos & Audios
Länge: 20 Min.
9 Work- & Infosheets
2 E-Book: 44 Seiten
3 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

13

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
29,--	27,55	26,10	14,50	11,60

Glücklich Wohnen

Energie tanken und entspannen in den eigenen vier Wänden!



Räume können heilen, aber leider auch krank machen. Mit Hilfe dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit Ihren Räumen einen heilenden Charakter zu verleihen, so dass die eigenen vier Wände Sie, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und damit auch Ihr Leben positiv unterstützen.

Ziele:

- Verstehen, wie sich Räume und Farben auf Körper und Psyche auswirken und wie Prinzipien der Gestaltung funktionieren
- Ermittlung der persönlichen Wohnbedürfnisse
- Analyse und Reflektion der derzeitige Wohnsituation, um gegebenenfalls Veränderungen vornehmen zu können
- Das Bestmögliche aus der derzeitigen Wohnsituation herausholen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Soziale Beziehungen und Freizeit
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

3 Modul mit 12 Lek.
12 Videos & Audios
Länge: 48 Min.
3 Work- & Infosheets
1 E-Book: 69 Seiten
1 Mentalreise,
Zertifikat nach Fertigstellung

14

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
39, --	37,05	35,10	19,50	15,60

Beziehungen fördern – Freizeit gestalten

Mit Freude durchs Leben!



Der Kurs 'Beziehungen fördern – Freizeit gestalten' wird Sie dabei unterstützen, Ihre sozialen Beziehungen zu fördern und Ihre Freizeitgestaltung unter die Lupe zu nehmen, um Sie gegebenenfalls in eine zufriedenstellende Richtung zu verändern.

Ziele:

- Analyse, Reflektion und Optimierung des persönlichen und privaten Beziehungsnetzwerkes
- Ideen für die persönliche Freizeitgestaltung zu generieren.

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Soziale Beziehungen und Freizeit
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

1 Modul mit 4 Lek.
4 Videos & Audios
Länge: 22 Min.
4 Work- & Infosheets
2 E-Book: 36 Seiten
1 Mentalreise

15

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen
Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

1-Gutscheincode Preis für 1 MA C zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA C zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA C zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA C zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA C zzgl. MwSt.
29,--	27,55	26,10	14,50	11,60

Ernährung

Gesund, pragmatisch, lecker!



Dieser Onlinekurs zeigt, wie man mit dem Prinzip 'gesund, pragmatisch, lecker' die Ernährung im Alltag so gestalten kann, dass sie die Gesundheit fördert, den Gaumen erfreut, Zeit und Geldbeutel schont. So kann man gegebenenfalls auch das Gewicht reduziert, ohne Kalorien zählen oder Nahrungsmittel trennen zu müssen.

Ziele:

- Ein Verständnis für die Sinnhaftigkeit gesunder Ernährung erlangen.
- Eine Schärfung der eignen Urteilsfähigkeit in diesem Bereich entwickeln
- Die eigenen Ernährungsgewohnheiten genau unter die Lupe nehmen, um sie gegebenenfalls gesundheitsförderlich, aber auch alltagsfreundlich anzupassen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Ernährung für den Alltag
- Modul 2 – Neue Gewohnheiten für den Alltag
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

2 Modul mit 12 Lek.
inkl. 1 Quizlektion
17 Videos & Audios
Länge: 126 Min.
15 Work- & Infosheets
2 E-Book: 153 Seiten
2 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincodes Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
59, --	56,05	53,10	29,50	23,60

Bewegung

Mit Schwung durch den Alltag!



Dieser Onlinekurs zeigt, wie man durch eine gesundheitsförderliche Bewegung mit Schwung durch den Alltag kommt.

Hintergrundwissen, praktische Tipps, Übungen und selbstreflektierende Fragen helfen dabei, den Grundstein im Leben für ein Mehr an Gesundheit, Vitalität, Fitness, Gelassenheit und Wohlbefinden zu legen.

Ziele:

- Ein Verständnis für die Sinnhaftigkeit von ausreichender Bewegung erlangen
- Eine Schärfung der eignen Urteilsfähigkeit in diesem Bereich
- Die eigenen Bewegungsgewohnheiten genau unter die Lupe nehmen, um sie gegebenenfalls gesundheitsförderlich, aber auch alltagsfreundlich anzupassen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Bewegung für den Alltag
- Modul 2 – Neue Gewohnheiten für den Alltag
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

- 2 Modul mit 10 Lek.
- 13 Videos & Audios
- Länge: 80 Min.
- 11 Work- & Infosheets
- 1 Quizlektion
- 2 E-Book: 75 Seiten
- 2 Mentalreisen
- Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

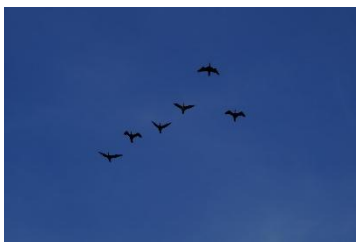
Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
29,--	27,55	26,10	14,50	11,60

MAXI-KURSE

Gesunde Führung-MAXI

Gesund, stressfrei, motivierend führen!



Dieser Onlinekurs unterstützt Führungskräfte dabei, sich und Ihre Mitarbeiter gesund, stressfrei und motivierend durch den Arbeitsalltag zu führen. Es wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, um sowohl das Miteinander wie auch die Aufgaben- und Rahmenkonditionen so zu gestalten, dass die Mitarbeiter gesund und motiviert bleiben und die Organisation erfolgreich der Zukunft entgegengehen kann.

Ziele:

- Die Zusammenhänge zwischen Führung, Unternehmenserfolg, Stress und Gesundheit nachvollziehen
- Die eigene Haltung zum Thema 'Führung' reflektieren
- Eine Selbst- und Fremdeinschätzung des derzeitigen Führungsverhaltens vornehmen
- Einflussmöglichkeiten auf das Stresslevel der Mitarbeiter kennenlernen
- Belastungsanzeichen von Mitarbeitern wahrnehmen und damit umgehen
- Maßnahmen zur Gestaltung eines motivierenden und stressreduzierenden Miteinanders einschätzen und anwenden
- Maßnahmen zur Gestaltung von Aufgaben- und Rahmenkonditionen einschätzen und zielführend einsetzen
- Besonderheiten und Tools virtueller Führung kennenlernen, einschätzen und umsetzen.
- Kollegiale Fallberatungen durchführen
- Den eigenen Stress verstehen und damit besser umgehen
- Diverse Bewältigungsmöglichkeiten und konkrete Maßnahmen zur Stressreduktion kennenlernen und anwenden

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Hintergrund
- Modul 2 – Selbstführung gestalten
- Modul 3 – Kontakt gestalten
- Modul 4 – Aufgaben und Rahmen gestalten
- Modul 5 – Virtuelle Führung
- Modul 6 – Kollegiale Beratung
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

6 Module mit 33 Lektionen,
inkl. 4 Quizlektionen
41 Videos & Audios,
Länge: 255 Min.
34 Worksheets
5 E-Books: 292 Seiten
5 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
269,--	255,55	242,10	134,50	107,60

Gesunde Führung-MINI

Gesund, stressfrei, motivierend führen!



Dieser Onlinekurs unterstützt Führungskräfte dabei, Ihre Mitarbeiter gesund, stressfrei und motivierend durch den Arbeitsalltag zu führen. Es wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, um sowohl das Miteinander wie auch die Aufgaben- und Rahmenkonditionen so zu gestalten, dass die Mitarbeiter gesund und motiviert bleiben und die Organisation erfolgreich der Zukunft entgegengehen kann.

Ziele:

- Die Zusammenhänge zwischen Führung, Unternehmenserfolg, Stress und Gesundheit nachvollziehen
- Die eigene Haltung zum Thema 'Führung' reflektieren
- Eine Selbst- und Fremdeinschätzung des derzeitigen Führungsverhaltens vornehmen
- Einflussmöglichkeiten auf das Stresslevel der Mitarbeiter kennenlernen
- Belastungsanzeichen von Mitarbeitern wahrnehmen und damit umgehen
- Maßnahmen zur Gestaltung eines motivierenden und stressreduzierenden Miteinanders einschätzen und anwenden
- Maßnahmen zur Gestaltung von Aufgaben- und Rahmenkonditionen einschätzen und zielführend einsetzen
- Besonderheiten und Tools virtueller Führung kennenlernen, einschätzen und umsetzen.
- Kollegiale Fallberatungen durchführen

20

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Hintergrund
- Modul 2 – Kontakt gestalten
- Modul 3 – Aufgaben und Rahmen gestalten
- Modul 4 – Virtuelle Führung
- Modul 5 – Kollegiale Beratung
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

5 Module mit 25 Lektionen,
inkl. 3 Quizlektionen
26 Videos & Audios,
Länge: 154 Min.
24 Worksheets
4 E-Books: 172 Seiten
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
169,--	160,55	152,10	84,50	67,60

Gesunde Selbstführung für Führungskräfte

Sich selbst gesund, stressfrei, motivierend führen!



Dieser Onlinekurs unterstützt Führungskräfte dabei, sich selbst gesund, stressfrei und motivierend durch den Alltag zu führen. Mit diesem Online-Kurs soll ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt werden, der Ihnen helfen soll, Ihren Führungsalltag zunächst einmal für sich gesund, stressfrei und motivierend zu gestalten. Durch Ihre Vorbildfunktion haben Sie einen großen Einfluss, wenn Sie

auf sich und Ihre eigene Gesundheit achten und diese ernst nehmen. Nur wer sich selbst gesund führen kann, wird auch andere gesund führen können.

Ziele:

- Verständnis des eigenen Stressempfindens im Führungsalltag
- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress im beruflichen und privaten Alltag
- Kennenlernen von Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung & Regeneration
- Kennenlernen von Maßnahmen für den Stressnotfall
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz
- Entwicklung von Visionen und Zielen für einzelne Lebensbereiche

21

Module:

- Modul 1 – Gesundheitscollage
- Modul 2 – FK-Selbstführung gestalten
- Modul 3 - Entspannung fördern
- Modul 4 - Mental Change
- Modul 5 - Optimistische Haltung
- Modul 6 - Visionen, Ziele entwickeln
- Modul 7 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

7 Module mit 31 Lektionen,
zzgl. 3 Quizlektionen
39 Videos & Audios,
Länge: 200 Min.
35 Worksheets
15 Mentalreisen
6 E-Books: 354 Seiten
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
249,--	236,55	224,10	124,50	99,60

Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden

Mit innerer Ruhe durch den Alltag! !



Dieser Online-Kurs unterstützt dabei, den 'Stürmen des Geistes' friedvoll und gelassen zu trotzen. Mit den hier vorgestellten Anregungen, Übungen und Meditationen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der hilft, unruhige und stressige Situationen mit Ruhe, Kraft und Klarheit zu begegnen und zusätzlich die Lebensfreude zu steigern.

Ziele:

- Kennenlernen des Achtsamkeitskonzeptes
- stressfördernde Einstellungen und Gedanken identifizieren
- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress
- gelassener und angemessener Umgang mit schwierigen und stressigen Situationen
- Kennenlernen und Praktizieren von einfachen und komplexeren Achtsamkeitsmeditationen
- Kennenlernen von weiteren Entspannungsmethoden und Maßnahmen für den Stressnotfall
- Stärkung des physischen und psychischen Gleichgewichts und der Widerstandskräfte
- Steigerung der inneren Ruhe und Lebensfreude

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Achtsamkeit - Hintergrund
- Modul 2 – Selbstregulierung im Stress
- Modul 3 – Achtsamkeit - Praxis
- Modul 4 – Achtsamkeit im Alltag
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

4 Module mit 20 Lek.
3 Quizlektion
27 Videos & Audios
Länge: 140 Min.
8 Work- & Infosheets
2 E-Books: 156 Seiten
16 Meditationen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
99,--	94,05	89,10	49,50	39,60

FIT FOR DAY

Fit für den Alltag!



Dieser Online-Kurs zeigt, wie man durch Entspannung, die richtige Bewegung und eine gesunde Ernährung fit für den Alltag wird.

FIT FOR DAY unterstützt die TeilnehmerInnen dabei, durch Hintergrundwissen, praktische Tipps, Übungen und selbstreflektierende Fragen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung, den Grundstein für ein Mehr an Gesundheit, Vitalität, Fitness, Gelassenheit und Wohlbefinden zu legen.

Ziele:

- Ein Verständnis für den Sinn im 'Dreiklang' von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Entspannung erreichen
- Insgesamt Klarheit über das eigene Gesundheitsverhalten erlangen, um gegebenenfalls Veränderungen vornehmen zu können
- Eine Schärfung der Urteilsfähigkeit in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung bewirken
- Das Verhalten in diesen Bereichen genauer unter die Lupe nehmen und dies gegebenenfalls gesundheitsförderlich, aber auch alltagsfreundlich anpassen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Gesundheitscollage
- Modul 2 – Ernährung für den Alltag
- Modul 3 – Bewegung für den Alltag
- Modul 4 – Entspannung für den Alltag
- Modul 5 – Neue Gewohnheiten für den Alltag
- Modul 6 – Den Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

6 Module mit 24 Lektionen,
inkl. 3 Quizlektionen
32 Videos & Audios,
Länge: 196 Min.
27 Worksheets
6 E-Books: 267 Seiten
10 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
129,--	122,55	116,10	64,50	51,60

Resilienz

Mit innerer Stärke zum Erfolg!



Die Durchführung von `Resilienz – Mit innerer Stärke zum Erfolg` wird Sie dabei unterstützen, auf den Wellen des Lebens zu reiten ohne unterzugehen. Mit den sieben Säulen der Resilienz bekommen Sie Anregungen, Impulse und Methoden an die Hand, wie Sie den Widrigkeiten des Lebens mit innerer Stärke die Stirn bieten und den Erfolg in Ihren Leben einladen können.

Ziele:

- Situationen und Handlungsspielräume auszuloten und realistisch einzuschätzen
- Wandel im Leben konstruktiv zu steuern
- schwierige Situationen und Krisen besser zu meistern
- Den persönlichen Ressourcenreichtum zu erkennen und zu nutzen
- Mentale Muster zu hinterfragen und ggfls. zu ändern
- Gute Gewohnheiten zu stärken und hinderliche loszulassen
- Mit Stress besser umzugehen
- Den persönlichen Energiehaushalt zu überprüfen und zu optimieren
- Die Wechselwirkungen von Körper, Gedanken und Handlungen für sich zu nutzen
- Das Selbstvertrauen zu stärken und den Optimismus zu fördern
- Zukunft, Ziele und Ideen realistisch zu planen und umzusetzen

24

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Hintergrund Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz:
- Modul 2 - Akzeptanz
- Modul 3 - Optimismus
- Modul 4 - Selbstwirksamkeit
- Modul 5 - Eigenverantwortung
- Modul 6 - Soziales Netzwerk
- Modul 7 - Lösungsorientierung
- Modul 8 - Zukunftsorientierung Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

8 Module mit 46 Lek.
inkl. 2 Quizlektionen
48 Videos & Audios
Länge: 280 Min.
45 Work- & Infosheets
8 E-Books: 407 Seiten
13 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
249,--	236,55	224,10	124,50	99,60

SELF-CARE (MINI, MAXI, DELUX, PREMIUM)

Gönn es Dir JETZT!

SELF-CARE – übersetzt Selbstfürsorge - ist mehr als `nur` etwas Gutes für sich zu tun. Anfangs, als der



Begriff in den 1980er aufkam, bezog sich Self-Care vor allem auf die körperliche Gesundheit. Da aber Körper und Geist zusammenhängen, integriert der vorliegende Ansatz physische, psychische, mentale, soziale und berufliche Self-Care-Maßnahmen, die von Aspekten des räumlichen Umfeldes flankiert werden. Am Anfang dieses ganzheitlichen Ansatzes stehen Fragen zur Klarheit und Orientierung, wie: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wie kann

ich mich so annehmen und wertschätzen, wie ich bin? Welche Werte, welche Bedürfnisse habe ich? Wie ist es um meinen Energiehaushalt im Leben bestellt? Welche Bereiche meines Lebens bedürfen meiner besonderen Selbstfürsorge? Wie soll es weitergehen?

Wer sich bewusst mit Self-Care auseinandersetzt, der kann seine Lebensqualität gezielt verbessern

Ziele:

- Klarheit und Orientierung zu wichtigen Fragen im Leben erlangen
- Gelassenheit und Entspannung auf allen Ebenen gedeihen lassen
- Innere Ruhe und Inneren Frieden finden
- Mehr ICH-ZEIT und Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben installieren
- Mentale Stärke und inneres Gleichgewicht entwickeln
- Gesundheit, Vitalität und Energie steigern
- Soziale Beziehungen und Freizeitgestaltung als Kraftspender entfalten
- Erfüllende berufliche Tätigkeit als Kraftspender installieren
- Räumliche Umgebung als Kraftquelle gestalten

25

Säulen:

Säule 1: Klarheit u.

Orientierung als Self-Care

Säule 2: psychische Self-Care

Säule 3: mentale Self-Care

Säule 4: physische Self-Care

Säule 5: soziale Self-Care

Säule 6: Work-Self-Care

Säule 7: Umgebung-Self-Care

Das bekommen Sie:

MINI: Säule 2-6

Module: 13

Lektionen: 49

Videos & Audios: 63

Länge in Min: 401

Länge in Stunden: ca. 6h40

Work/Infosheets: 49

Mentalreisen: 33

Das bekommen Sie:

MAXI: Säule 1-7

Module: 20

Lektionen: 82

Videos & Audios: 98

Länge in Min: 531

Länge in Stunden: ca. 9h

Work/Infosheets: 75

Mentalreisen: 41

DELUX:

Wie MAXI zzgl. Mailsupport + alle Mediationen zum Download

PREMIUM:

Wie DELUX zzgl. 300 Min. Videochat

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

	1-Gutscheincodes Preis für 1 MA C zzgl. MwSt.	5-Gutscheincodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	10-Gutscheincodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	50-Gutscheincodes Preis je MA C zzgl. MwSt.	100-Gutscheincodes Preis je MA C zzgl. MwSt.
MINI	449,--	427,--	405,--	315,--	225,--
MAXI	595,--	565,--	535,--	415,--	295,--
DELUX	995,--	945,--	895,--	695,--	495,--
PREMIUM	1849,--	1.755, --	1.665, --	---	---

Krise als Chance

Gestärkt aus der Krise !



Die Durchführung von `Krise als Chance` wird Sie dabei unterstützen, Krisen und schwierige Situationen zu meistern, das Beste daraus zu machen und in eine Chance verwandeln.

Ziele:

- Situationen und Fakten und Zusammenhänge einschätzen und analysieren, um den Blick auf die Situation zu klären und zu schärfen
- Situationen und Handlungsspielräume ausloten und realistisch einschätzen
- Stress - gerade in schwierigen Situationen - managen
- Die Aufmerksamkeit in eine konstruktive Richtung lenken
- Den eigenen Ressourcenreichtum erkennen und nutzen
- Wechselwirkungen von Körper, Gedanken und Handlungen nutzen
- Selbstvertrauen stärken und Optimismus fördern
- Gewohnheiten, falls nötig, anpassen
- Den Wandel einer Situation konstruktiv steuern
- Den tieferen Sinn einer Krise verstehen

27

Module:

- Einleitung
- Modul 1 – Krise verstehen
- Modul 2 – Krise annehmen
- Modul 3 – Stress managen
- Modul 4 – Krise meistern
- Modul 5 – Lösungen gestalten
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

5 Module mit 22 Lek.
inkl. 1 Quizlektion
25 Videos & Audios
Länge: 120 Min.
24 Work- & Infosheets
4 E-Books: 237 Seiten
8 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
99,--	94,05	89,10	49,50	39,60

Gesund und fidel im Homeoffice - BASIC

Produktiv, gesund und fidel den Tag im Homeoffice gestalten!



und gelassen zu meistern.

Dieser Selbstlernkurs unterstützt dabei, die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln. Eine gesunde Tagesstruktur und Eigenfürsorge ermöglichen es, den Alltag im Homeoffice produktiv und leistungsfähig, wie auch gesund und fidel zu gestalten. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der hilft, das Leben im Homeoffice souverän

Ziele:

- Die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln
- Sich selbst und seinen Tag zu organisieren und zu strukturieren
- Den Arbeitsplatz gesundheits- und konzentrationsförderlich zu gestalten
- Die Zusammenarbeit mit den Kollegen zu fördern
- Mit konkreten Bewegungsimpulsen den Körper gesund und in Schwung zu halten
- Sich ohne großen Aufwand gesund zu ernähren
- Den Schalter im Kopf umzulegen zu können und sich schnell zu entspannen

Module:

- Modul 1: Chancen und Herausforderungen
- Modul 2: Selbstorganisation im Homeoffice
- Modul 3: Der Arbeitsplatz im Homeoffice
- Modul 4: Entspannung im Homeoffice
- Modul 5: Körperliche Gesundheit im Homeoffice
- Modul 6: Zusammenarbeit im Homeoffice

Das bekommen Sie:

6 Module mit 23 Lek.
3 Quizlektionen
29 Videos & Audios
Länge: 147 Min.
28 Work- & Infosheets
2 E-Books: 170 Seiten
4 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

Preise Gutscheincodes zur Teilnahme auf Plattform der Good-Life-Online-Akademie	1-Gutscheincode	5-Gutscheincode	10-Gutscheincode	50-Gutscheincode	100-Gutscheincode
	Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
	99,--	94,05	89,10	49,50	39,60

Gesund und fidel im Homeoffice - PRO

Produktiv, gesund und fidel den Tag im Homeoffice gestalten!



und gelassen zu meistern.

Dieser Selbstlernkurs unterstützt dabei, die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln. Eine gesunde Tagesstruktur und Eigenfürsorge ermöglichen es, den Alltag im Homeoffice produktiv und leistungsfähig, wie auch gesund und fidel zu gestalten. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der hilft, das Leben im Homeoffice souverän

Ziele:

- Die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln
- Sich selbst und seinen Tag zu organisieren und zu strukturieren
- Techniken des Zeitmanagements einzuordnen und nutzen zu können
- Den Arbeitsplatz gesundheits- und konzentrationsförderlich zu gestalten
- Die Zusammenarbeit mit den Kollegen zu fördern
- Stress einzuschätzen und zu managen
- Mit konkreten Bewegungsimpulsen den Körper gesund und in Schwung zu halten
- Sich ohne großen Aufwand gesund zu ernähren
- Den Schalter im Kopf umzulegen zu können und sich schnell zu entspannen

Module:

- Modul 1: Chancen und Herausforderungen
- Modul 2: Selbstorganisation im Homeoffice
- Modul 3: Methoden des Zeitmanagements
- Modul 4: Der Arbeitsplatz im Homeoffice
- Modul 5: Stressregulierung im Homeoffice
- Modul 6: Entspannung im Homeoffice
- Modul 7: Körperliche Gesundheit im Homeoffice
- Modul 8: Zusammenarbeit im Homeoffice

Das bekommen Sie:

8 Module mit 27 Lek.
5 Quizlektionen
36 Videos & Audios
Länge: 196 Min.
34 Work- & Infosheets
4 E-Books: 237Seiten
6 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

Preise Gutscheincodes zur Teilnahme auf Plattform der Good-Life-Online-Akademie	1-Gutscheincode	5-Gutscheinodes	10-Gutscheinodes	50-Gutscheinodes	100-Gutscheinodes
	Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
	149,--	141,55	134,10	74,50	59,60

Gesund und fidel im Homeoffice - KOMPAKT

Produktiv, gesund und fidel den Tag im Homeoffice gestalten!



und gelassen zu meistern.

Dieser Selbstlernkurs unterstützt dabei, die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln. Eine gesunde Tagesstruktur und Eigenfürsorge ermöglichen es, den Alltag im Homeoffice produktiv und leistungsfähig, wie auch gesund und fidel zu gestalten. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der hilft, das Leben im Homeoffice souverän

Ziele:

- Die Herausforderungen des Homeoffice in Chancen zu verwandeln
- Sich selbst und seinen Tag zu organisieren und zu strukturieren
- Techniken des Zeitmanagements einzuordnen und nutzen zu können
- Den Arbeitsplatz gesundheits- und konzentrationsförderlich zu gestalten
- Die Zusammenarbeit mit den Kollegen zu fördern
- Stress einzuschätzen und zu managen
- Mit konkreten Bewegungsimpulsen den Körper gesund und in Schwung zu halten
- Sich ohne großen Aufwand gesund zu ernähren
- Mentale Fallstricke zu verstehen und zu bearbeiten
- Den Schalter im Kopf umzulegen zu können und sich schnell zu entspannen

30

Module:

- Modul 1: Chancen und Herausforderungen
- Modul 2: Selbstorganisation im Homeoffice
- Modul 3: Methoden des Zeitmanagements
- Modul 4: Der Arbeitsplatz im Homeoffice
- Modul 5: Stressregulierung im Homeoffice
- Modul 6: Mentale Gesundheit im Homeoffice
- Modul 7: Entspannung im Homeoffice
- Modul 8: Körperliche Gesundheit im Homeoffice
- Modul 9: Zusammenarbeit im Homeoffice

Das bekommen Sie:

9 Module mit 31 Lek.
6 Quizlektionen
41 Videos & Audios
Länge: 255 Min.
39 Work- & Infosheets
5 E-Books: 315 Seiten
7 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

Preise Gutscheincodes zur Teilnahme auf Plattform der Good-Life-Online-Akademie	1-Gutscheincode	5-Gutscheincodes	10-Gutscheincodes	50-Gutscheincodes	100-Gutscheincodes
	Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
	169,--	160,55	152,10	84,50	67,60

Stress lass nach - BASIC

Mit Schwung und entspannt durch den Alltag!



Die Durchführung von `Stress lass nach` wird Sie dabei unterstützen, zu verstehen, was Stress überhaupt ist, wie er zustande kommt und wie Sie damit umgehen können. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen hilft, Ihr Leben im beruflichen sowie im privaten Alltag gelassener zu gestalten und sich jederzeit kurz- und langfristig zu entspannen.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress im beruflichen und privaten Alltag
- Kennenlernen von Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung & Regeneration
- Kennenlernen von Maßnahmen für den Stressnotfall
- Reflektion von Veränderungen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Stress verstehen - Stress managen
- Modul 2 - Arbeite smart statt hart
- Modul 3 - Entspannung fördern
- Modul 4 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

4 Module mit 21 Lek.
inkl. 3 Quizlektionen
27 Videos & Audios
Länge: 106 Min.
25 Work- & Infosheets
3 E-Books: 137 Seiten
5 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
99,--	94,05	89,10	49,50	39,60

Stress lass nach - PRO

Mit Schwung und entspannt durch den Alltag!



Die Durchführung von `Stress lass nach´ wird Sie dabei unterstützen, zu verstehen, was Stress überhaupt ist, wie er zustande kommt und wie Sie damit umgehen können. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen hilft, Ihr Leben im beruflichen sowie im privaten Alltag gelassener zu gestalten und sich jederzeit kurz- und langfristig zu entspannen.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress im beruflichen und privaten Alltag
- Kennenlernen von Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung & Regeneration
- Kennenlernen von Maßnahmen für den Stressnotfall
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion von Veränderungen

32

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Stress verstehen - Stress managen
- Modul 2 - Arbeite smart statt hart
- Modul 3 - Mental Change
- Modul 4 - Entspannung fördern
- Modul 5 - Mein Energiedetektiv
- Modul 6 - Wandel einleiten:
- Modul 7 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

7 Module mit 33 Lek.
inkl. 4 Quizlektionen
42 Videos & Audios
Länge: 171 Min.
38 Work- & Infosheets
6 E-Books: 310 Seiten
10 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
149,--	141,55	134,10	74,50	59,60

Stress lass nach - KOMPAKT

Mit Schwung und entspannt durch den Alltag!



Die Durchführung von `Stress lass nach` wird Sie dabei unterstützen, zu verstehen, was Stress überhaupt ist, wie er zustande kommt und wie Sie damit umgehen können. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen hilft, Ihr Leben im beruflichen sowie im privaten Alltag gelassener zu gestalten und sich jederzeit kurz- und langfristig zu entspannen.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress im beruflichen und privaten Alltag
- Kennenlernen von Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung & Regeneration
- Kennenlernen von Maßnahmen für den Stressnotfall
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz
- Analyse der persönlichen Motive und Bedürfnisse im Arbeitsleben
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation am Arbeitsplatz
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion von Veränderungen

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Stress verstehen - Stress managen
- Modul 2 - Arbeite smart statt hart
- Modul 3 - Mental Change
- Modul 4 - Entspannung fördern
- Modul 5 - Mein Energiedetektiv
- Modul 6 - Mein Beruf
- Modul 7 - Wandel einleiten
- Modul 8 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

8 Module mit 36 Lek.
inkl. 4 Quizlektionen
46 Videos & Audios
Länge: 186 Min.
42 Work- & Infosheets
7 E-Books: 367 Seiten
14 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
169,--	160,55	152,10	84,50	67,60

Selbstmanagement - BASIC

Den Alltag meistern und die Zukunft gestalten!



Der Online-Kurs 'Selbstmanagement' wird Sie dabei unterstützen, Ihre persönliche und berufliche Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, zu steuern und in Ihrem Sinne zu gestalten. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihren jetzigen Alltag besser organisieren kannst. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihren

beruflichen und privaten Fokus schärft, so dass Sie Ihre Ziele motiviert erreichen und Ihren Alltag mit Freude und Leichtigkeit genießen können.

Ziele:

- Klärung, was im Leben wirklich wichtig ist
- Reflektion des persönlichen Standorts
- Erforschung der persönlichen Motivation und Ziele im Beruf
- Klärung, was im Leben wirklich wichtig ist
- Reflektion des persönlichen Standorts
- Aufdecken und Beheben von Ursachen für eventuelle Stressfaktoren
- Effektive und effiziente Gestaltung des beruflichen Alltags
- Aufdecken von Fähigkeiten und Erfolgen
- Entwicklung von Visionen für einzelne Lebensbereiche
- Setzen von beruflichen und privaten Zielen
- Unterstützung beim Erreichen dieser

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Mein Beruf
- Modul 3 - Stressmanagement
- Modul 4 - Arbeite smart statt hart
- Modul 5 - Ziele setzen – Ziele erreichen
- Modul 6 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

6 Module mit 32 Lek.
inkl. 2 Quizlektionen
40 Videos & Audios
Länge: 140 Min.
38 Work- & Infosheets
6 E-Books: 318 Seiten
12 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
129,--	122,55	116,10	64,50	51,60

Selbstmanagement - PRO

Den Alltag meistern und die Zukunft gestalten!



Der Online-Kurs `Selbstmanagement` wird Sie dabei unterstützen, Ihre persönliche und berufliche Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, zu steuern und in Ihrem Sinne zu gestalten. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihren jetzigen Alltag besser organisieren kannst. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihren

beruflichen und privaten Fokus schärft, so dass Sie Ihre Ziele motiviert erreichen und Ihren Alltag mit Freude und Leichtigkeit genießen können.

Ziele:

- Klärung, was im Leben wirklich wichtig ist
- Reflektion des persönlichen Standorts
- Erforschung der persönlichen Motivation und Ziele im Beruf
- Aufdecken und Beheben von Ursachen für eventuelle Stressfaktoren
- Effektive und effiziente Gestaltung des beruflichen Alltags
- Aufdecken von Fähigkeiten und Erfolgen
- Erstellung der persönlichen Energiebalance
- Entwicklung von Visionen für einzelne Lebensbereiche
- Setzen von beruflichen und privaten Zielen
- Unterstützung beim Erreichen dieser

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Mein Beruf
- Modul 3 - Stressmanagement
- Modul 4 - Arbeite smart statt hart
- Modul 5 - Mein Energiedetektiv
- Modul 6 - Ziele setzen – Ziele erreichen
- Modul 7 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

7 Module mit 34 Lek.
inkl. 2 Quizlektionen
43 Videos & Audios
Länge: 160 Min.
42 Work- & Infosheets
7 E-Books: 360 Seiten
13 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
159,--	151,05	143,10	79,50	63,60

Selbstmanagement - KOMPAKT

Den Alltag meistern und die Zukunft gestalten!



Der Online-Kurs 'Selbstmanagement' wird Sie dabei unterstützen, Ihre persönliche und berufliche Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, zu steuern und in Ihrem Sinne zu gestalten. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihren jetzigen Alltag besser organisieren kannst. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihren

beruflichen und privaten Fokus schärft, so dass Sie Ihre Ziele motiviert erreichen und Ihren Alltag mit Freude und Leichtigkeit genießen können.

Ziele:

- Klärung, was im Leben wirklich wichtig ist
- Reflektion des persönlichen Standorts
- Erforschung der persönlichen Motivation und Ziele im Beruf
- Aufdecken und Beheben von Ursachen für eventuelle Stressfaktoren
- Effektive und effiziente Gestaltung des beruflichen Alltags
- Aufdecken von Fähigkeiten und Erfolgen
- Erstellung der persönlichen Energiebalance
- Aufdecken und Hinterfragen der mentalen Muster
- Entwicklung von Visionen für einzelne Lebensbereiche
- Setzen von beruflichen und privaten Zielen
- Unterstützung beim Erreichen dieser

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Mein Beruf
- Modul 3 - Stressmanagement
- Modul 4 - Arbeite smart statt hart
- Modul 5 - Mein Energiedetektiv
- Modul 6 – Mental Change
- Modul 7 - Ziele setzen – Ziele erreichen
- Modul 8 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

8 Module mit 38 Lek.
inkl. 3 Quizlektionen
48 Videos & Audios
Länge: 190 Min.
48 Work- & Infosheets
8 E-Books: 433 Seiten
14 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als 'Anstuber', damit Sie 'dran' bleiben.

1-Gutscheincode	5-Gutscheinodes	10-Gutscheinodes	50-Gutscheinodes	100-Gutscheinodes
Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
179,--	170,05	161,10	89,50	71,60

Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - BASIC

Neue Wege – Neue Möglichkeiten – Neues Glück!



Der Kurs `Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen´ wird Sie dabei unterstützen, neue Wege für Ihr Leben zu entdecken oder auch alte Wege neu zu gehen. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen mehr Klarheit in den einzelnen Bereichen verschafft, um dann den Weg einzuschlagen, den Sie wirklich wollen und der Ihnen guttut.

Ziele:

- Analyse der eigenen Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität im Leben
- Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität bewusst und proaktiv für die persönliche Zukunft steuern
- Entwicklung von Zukunftsvisionen für alle Lebensbereiche
- Analyse der persönlichen Motive und Bedürfnisse im Arbeitsleben
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation am Arbeitsplatz
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion des neuen Weges

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Meine Perspektiven
- Modul 3 - Mein Beruf
- Modul 4 - Wandel einleiten
- Modul 5 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

5 Module mit 20 Lek.
26 Videos & Audio
Länge: 65 Min.
24 Work- & Infosheets
5 E-Books: 186 Seiten
11 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode	5-Gutscheinodes	10-Gutscheinodes	50-Gutscheinodes	100-Gutscheinodes
Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
99,--	94,05	89,10	49,50	39,60

Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - PRO

Neue Wege – Neue Möglichkeiten – Neues Glück!



Der Kurs `Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen´ wird Sie dabei unterstützen, neue Wege für Ihr Leben zu entdecken oder auch alte Wege neu zu gehen. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen mehr Klarheit in den einzelnen Bereichen verschafft, um dann den Weg einzuschlagen, den Sie wirklich wollen und der Ihnen guttut.

Ziele:

- Analyse der eigenen Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität im Leben
- Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität bewusst und proaktiv für die persönliche Zukunft steuern
- Entwicklung von Zukunftsvisionen für alle Lebensbereiche
- Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz
- Analyse der persönlichen Motive und Bedürfnisse im Arbeitsleben
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation am Arbeitsplatz
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion des neuen Weges

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Meine Perspektiven
- Modul 3 - Mein Beruf
- Modul 4 - Mein Energiedetektiv
- Modul 5 - Wandel einleiten
- Modul 6 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

6 Module mit 23 Lek.
29 Videos & Audio
Länge: 85 Min.
30 Work- & Infosheets
6 E-Books : 228 Seiten
12 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber´, damit Sie `dran´ bleiben.

1-Gutscheincode	5-Gutscheincode	10-Gutscheincode	50-Gutscheincode	100-Gutscheincode
Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.	Preis je MA € zzgl. MwSt.
129,--	122,55	116,10	64,50	51,60

Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen - KOMPAKT

Neue Wege – Neue Möglichkeiten – Neues Glück



Der Kurs `Neue Wege gehen – Alte Wege neu gehen´ wird Sie dabei unterstützen, neue Wege für Ihr Leben zu entdecken oder auch alte Wege neu zu gehen. Mit den hier vorgestellten Modulen wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen mehr Klarheit in den einzelnen Bereichen verschafft, um dann den Weg einzuschlagen, den Sie wirklich wollen und der Ihnen guttut.

Ziele:

- Analyse der eigenen Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität im Leben
- Werte, Rollen, Bedürfnisse und Spiritualität bewusst und proaktiv für die persönliche Zukunft steuern
- Entwicklung von Zukunftsvisionen für alle Lebensbereiche
- Analyse der persönlichen Denk- und Handlungsmuster
- Kennenlernen von alternative Denk- und Handlungsoptionen
- Einschätzung und Optimierung der persönlichen Energiebilanz
- Analyse der persönlichen Motive und Bedürfnisse im Arbeitsleben
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation am Arbeitsplatz
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Einleitung von Veränderungen
- Reflektion des neuen Weges

39

Module:

- Einleitung
- Modul 1 - Mein Kompass
- Modul 2 - Meine Perspektiven
- Modul 3 - Mein Beruf
- Modul 4 - Mental Change
- Modul 5 - Mein Energiedetektiv
- Modul 6 - Wandel einleiten
- Modul 7 - Meinen Weg reflektieren
- Abschlussmodul

Das bekommen Sie:

7 Module mit 27 Lek.
34 Videos & Audio
Länge: 115 Min.
36 Work- & Infosheets
7 E-Books: 301 Seiten
13 Mentalreisen
Zertifikat bei Fertigstellung

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Die Kursinhalte stehen 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Hier erhalten Sie insgesamt 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
159,--	151,05	143,10	79,50	63,60

Neustart in den Wechseljahren (MIKRO, MINI, MAXI, DELUX)

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich, mental und oft auch beruflich. Sie bringen nicht nur körperliche Veränderungen mit sich, sondern fordern auch mental und emotional heraus. Besonders für berufstätige Frauen und Führungskräfte kann diese Zeit zur Belastungsprobe werden – zwischen Verantwortlichkeiten, Leistungsdruck und persönlichen Umbrüchen.



Dieser Kurs zeigt, wie Sie die Wechseljahre als Phase der Neuorientierung und Stärkung nutzen können. Mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Klarheit, Gelassenheit, mentaler Stärke, körperlicher Vitalität und unterstützendem Umfeld lernen Sie, Balance und Energie zurückzugewinnen und Ihren Weg bewusst zu gestalten.

Ziele:

- Die Wechseljahre als persönliche und berufliche Entwicklungsphase aktiv gestalten
- Klarheit, Orientierung und innere Sicherheit für die nächsten Lebens- und Karriereabschnitte gewinnen
- Mentale Stärke und körperliche Vitalität gezielt aufbauen und erhalten
- Neue Denk- und Handlungsstrategien für mehr Souveränität und Balance im Alltag entwickeln
- Herausfordernde Situationen gelassen, klar und selbstbewusst meistern
- Resilienz, Entspannung und innere Ruhe nachhaltig fördern
- Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit stärken
- Körperliche und emotionale Veränderungen auf natürliche Weise positiv beeinflussen
- Mit neuer Lebensfreude und Selbstvertrauen in die zweite Lebenshälfte starten

40

Säulen:

Säule 1: Sicherheit, Klarheit u. Orientierung

Säule 2: Gelassenheit u. innerer Frieden

Säule 3: mentale Stärke u. inneres Gleichgewicht

Säule 4: Körperliche Gesundheit u. Vitalität

Säule 5: Kraft aus dem Umfeld

Das bekommen Sie:

MIKRO:

5 Säulen

Zugang: 183 Tage

Module: 18

Lektionen: 77

Videos & Audios: 95

Länge in Min: 529

Länge in Stunden: ca. 9h

Work/Infosheets: 80

Mentalreisen: 41

Das bekommen Sie:

MINI:

Wie MIKRO zzgl.

alle Meditationen zum Download

regelmäßige Motivationsmails

persönlicher Support: Q&A Mails

Zugang zur geschlossenen

Mastermindgruppe auf Facebook:

Wechseljahre-Weisheits-Community

MAXI:

Wie MINI zzgl. Zugang 365 Tage

DELUX:

Wie MAXI zzgl.

Video-Chat: insgesamt 300 min (5 Stunden) Austausch im Video-Chat bei einer virtuellen Tasse Kaffee

	1-Gutscheincodes Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
MIKRO	658,--	625,--	592,--	329,--	259,--
MINI	1.290, --	1.225, --	1.161, --	645,--	495,--
MAXI	1.490, --	1.415, --	1.341, --	745,--	595,--
DELUX	2.190, --	---	---	---	---

ALL IN ONE – ZUGANG ZU ALLEN MODULEN & LEKTIONEN

Inhalte



In diesem Online-Kurs erhalten Sie für ein, sechs oder zwölf Monate Zugang zu allen Modulen und Lektionen der Good-Life-Online-Akademie in den Bereichen `Gesundes Arbeiten und Führen`.

Der gebuchte Zugang läuft nach der entsprechenden Zeit automatisch ab, ohne dass Sie eine Kündigung vornehmen müssen. Möchten Sie Ihren Zugang verlängern, buchen Sie den Kurs nach Ablauf mit der gewünschten zeitlichen Dauer einfach noch einmal.

Das bekommen Sie:

43 Module,
196 Lektionen (Videos/Audios,
Arbeitsunterlagen, z.T. Mentalreisen),
1195 min, 19h 55min

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit
anderen Teilnehmerinnen
Anstuber
Die Kursinhalte stehen je nach Buchung
1, 6 o. 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Folgende Online-Kurse der Good-Life-Online-Akademie werden damit abgedeckt:

42

MAXIKURSE

- [Gesunde Führung: gesund – stressfrei und motivierend \(MINI u. MAXI\)](#)
- [Resilienz – Mit innerer Stärke zum Erfolg](#)
- [Neue Wege gehen](#)
- [Krise als Chance](#)
- [Stress lass nach](#)
- [Selbstmanagement](#)
- [FIT FOR DAY](#)
- [Superkurs: ENERGIZE YOUR LIFE](#)
- [Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden](#)
- [Gesund und fidel im Homeoffice](#)

MINIKURSE (Hinweis: die meisten MINI-Kurse sind in den MAXI-Kursen enthalten.)

- [Arbeite smart statt hart](#)
- [Stress managen – Entspannung fördern](#)
- [Ziele setzen - Ziele erreichen](#)
- [Lust statt Frust im Job](#)
- [Mental Change \(MINI, MAXI\)](#)
- [Der Energiedetektiv](#)

- [Mein Kompass](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Glücklich Wohnen](#)
- [Soziale Beziehungen fördern](#)

Preise

- 5-Lizenzen: abzgl. 5% vom Ursprungspreis
- 10-Lizenzen: abzgl. 10% vom Ursprungspreis
- 50-Lizenzen: abzgl. 30% vom Ursprungspreis
- 100-Lizenzen: abzgl. 50% vom Ursprungspreis
- 1000-Lizenzen: abzgl. 60% vom Ursprungspreis

ALL IN ONE – 1 Monat Zugang – läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
69,--	65,55	62,10	41,30	34,50	27,60

ALL IN ONE – 6 Monate Zugang– läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
375, --	356,25	337,50	262,50	187,50	150,--

ALL IN ONE – 12 Monate Zugang– läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheincode Preis je MA € zzgl. MwSt.
649, --	616,55	584,10	454,30	324,50	259,60

FORMATE UND METHODEN

Formate

Ab dem Einschreibdatum erhalten Sie 365 Tage Zugang zu kleinen überschaubaren Mikro-Lern-Einheiten mit kurzen Lernvideos, die auch als Audiodateien konsumiert, werden können, sowie Arbeitsunterlagen und Mentalreisen. Am Ende der jeweiligen Kurse können alle Arbeitsunterlagen noch einmal in Form von zusammenfassenden E-Books heruntergeladen werden. Im virtuellen Kursraum der Good-Life-Online-Akademie haben Sie die Möglichkeit, sich in einem geschützten Forum mit anderen Teilnehmern – auch anonym – auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie während der 365 Tage 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.



Methoden

Alle hier eingesetzten Methoden und Übungen stammen aus dem

- Systemisches Coaching
- Mentaltraining
- NLP
- Darüber hinaus kommen Werkzeuge aus dem Qualitätsmanagement
- sowie diverse Entspannungstechniken auch aus der chinesischen Gesundheitslehre zum Einsatz.

