



Take-Care-Pakete

Strukturierte Online-Programme
für Gesundheit, Resilienz &
Selbstführung

Kuratierte Lernpfade auf Basis
bewährter Onlinekurse der
Good Life Online Akademie

**Digital. Übersichtlich.
Nachhaltig wirksam.**

Inhalt

- Warum Take Care?
- Take-Care ist ein Add-On – Kein Ersatz
- Das Take-Care-Plus für Organisationen
- Die Take-Care Pakete
 - Balance und Entspannung
 - Neue Energie
 - Innere Stärke
 - Neue Ausrichtung
 - Das Dachangebot: The Self-Care-Journey
 - Das Dachangebot:
The Self-Care Journey (2)
- Didaktik & Lernformate
- Implementierung der Take-Care-Pakete
- Staffelpreise
- Nächste Schritte



Warum Take Care?

Viele Organisationen nutzen bereits einzelne Onlinekurse in der Gesundheitsförderung, Prävention oder Führungskräfteentwicklung. Diese Formate haben sich bewährt – und bleiben ein zentraler Bestandteil des Angebots.

Gleichzeitig zeigt sich in der Praxis häufig:

- HR aber auch Mitarbeitende fühlen sich von zu vielen Wahlmöglichkeiten überfordert
- unterschiedliche Zugänge und Themen nebeneinander
- Kurse werden punktuell genutzt, aber nicht langfristig integriert
- interne Kommunikation zu Lernangeboten ist aufwendig

Nicht die Inhalte fehlen – sondern die Orientierung.

Take-Care-Pakete setzen genau hier an:

Sie bündeln bestehende Onlinekurse zu **klaren Themenfeldern**, die sich an typischen betrieblichen Bedarfen orientieren – und machen Gesundheitsförderung dadurch übersichtlich, anschlussfähig und nutzbar.



Take-Care ist ein Add-On – Kein Ersatz

Die Take-Care-Pakete basieren auf den **bewährten Einzelkursen der Good Life Online Akademie**.

Diese bleiben selbstverständlich weiterhin **einzel buchbar und einsetzbar**.

Take-Care bedeutet:

- bestehende Kurse **neu kuratiert**
- sinnvoll gebündelt
- thematisch aufeinander abgestimmt
- ohne inhaltliche Dopplungen
 - **Einzelkurse** → gezielte Maßnahmen
 - **Take-Care-Pakete** → strukturierte Lernpfade
- beides ergänzt sich – je nach Ziel, Anlass und Zielgruppe.



Das Take-Care-Plus für Organisationen

Klar. Übersichtlich. Nachhaltig.

- **Thematisch gebündelte Lernpfade**
z. B. Balance, Energie, Resilienz, Orientierung
- **Einfachere interne Kommunikation**
Ein Paket – ein Thema – ein Zugang
- **Höhere Nutzungswahrscheinlichkeit**
durch klare Struktur statt Kursvielfalt
- **Jahreszugang (365 Tage)**
ausreichend Zeit für Transfer in den Arbeitsalltag
- **Kein zusätzlicher Organisationsaufwand**
vollständig digital umgesetzt



Die Take-Care-Pakete im Überblick

Die Take-Care-Pakete bündeln thematisch abgestimmte Onlinekurse zu klaren Schwerpunkten.

Alle Pakete sind **eigenständig buchbar** und enthalten einen **365-Tage-Zugang**.



Balance & Entspannung

Stressbewältigung & Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Enthaltene Kurse:

- Stress managen – Entspannung fördern
- Arbeite smart statt hart
- Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden

Jahreszugang: €199

Zusätzlich zu jedem Take-Care Paket:

*Inklusive 13 begleitender Self-Care-Impulse per E-Mail und
Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*



Neue Energie

Vitalität, Fokus & Leistungsfähigkeit stärken

Enthaltene Kurse:

- [Der Energiedetektiv](#)
- [FIT FOR DAY](#)– Ernährung, Bewegung, Entspannung

Jahreszugang: €149

Zusätzlich zu jedem Take-Care Paket:

*Inklusive 13 begleitender Self-Care-Impulse per E-Mail und
Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*



Innere Stärke

Resilienz & mentale Stabilität aufbauen

Enthaltene Kurse:

- [Resilienz - Mit innerer Stärke zum Erfolg](#)
- [Krise als Chance](#)

Jahreszugang: €289

Zusätzlich zu jedem Take-Care Paket:

*Inklusive 13 begleitender Self-Care-Impulse per E-Mail und
Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*



Neue Ausrichtung

Orientierung & Motivation in Veränderungsprozessen

Enthaltene Kurse:

- [Mein Kompass](#)
- [Lust statt Frust im Job](#)
- [Beziehungen fördern – Freizeit gestalten](#)
- [Ziele setzen – Ziele erreichen – Freuen](#)

Jahreszugang: €129

Zusätzlich zu jedem Take-Care Paket:

*Inklusive 13 begleitender Self-Care-Impulse per E-Mail und
Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*



Das Dachangebot: The Self-Care Journey

Das umfassende Programm für nachhaltige Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Die **Self-Care Journey** vereint **alle Take-Care-Pakete** in einem ganzheitlichen **7-Säulen-Ansatz** und richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte, die Selbstfürsorge langfristig und umfassend integrieren möchten.

Während einzelne Pakete thematische Schwerpunkte setzen, verbindet die Self-Care Journey alle Bereiche zu einer nachhaltigen Entwicklungsreise.

Die 7 Säulen der Self-Care Journey

1. Klarheit & Orientierung
2. Psychische Self-Care
3. Mentale Self-Care
4. Physische Self-Care
5. Soziale Self-Care
6. Work-Self-Care
7. Umgebungs-Self-Care



Das Dachangebot: The Self-Care Journey (2)

Varianten:

Self-Care Journey – Online | 595 €

- ✓ alle Module
- ✓ Jahreszugang
- ✓ 13 begleitende Impulse

Self-Care Journey – Delux | 995 €

- ✓ zusätzlich Meditationen zum Download
- ✓ persönlicher schriftlicher Q&A-Support



Didaktik& Lernformate

Ab dem Einschreibdatum erhalten Teilnehmende
365 Tage Zugang zu:

- kurzen, überschaubaren Mikro-Lerneinheiten
- Lernvideos (auch als Audiodateien nutzbar)
- Arbeitsunterlagen & Worksheets
- Mentalreisen
- zusammenfassenden E-Books je Kurs
- geschütztem Online-Forum (auch anonym nutzbar)
- 13 begleitenden E-Mails („Anstuber“)
- Zertifikat nach Abschluss

Implementierung der Take-Care-Pakete

Take-Care-Pakete lassen sich flexibel einsetzen, z. B. im Rahmen von:

- Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM)
- Präventions- & Mitarbeiterprogrammen
- Führungskräfteentwicklung
- Einzel- oder Teamzugängen
- Pilotprojekten oder Roll-outs
- Gutscheincode-Modell: Organisationen erwerben Gutscheincodes (z. B. 1er-, 5er-, 10er- bis 100er-Pakete). Mitarbeitende lösen diese Codes eigenständig in der Good Life Online Akademie ein. Somit entsteht **kein Administrationsaufwand für HR** oder Führungskräfte



Staffelpreise je Paket

Paket	1 Gutschein €€ zzgl. MwSt.	5 Gutscheine € zzgl. MwSt.	10 Gutscheine € zzgl. MwSt.	50 Gutschein € zzgl. MwSt.	100 Gutscheine € zzgl. MwSt.
Balance	199,--	189,05	179,10	99,05	79,60
Neue Energie	149,--	141,55	134,10	74,50	59,60
Innere Stärke	269,--	255,55	242,10	134,50	107,60
Neue Ausrichtung	129,--	122,55	116,10	64,50	51,60



Die nächsten Schritte

Gerne besprechen wir gemeinsam:

- welche Pakete zu Ihren Zielen passen
- wie Einzelkurse und Take-Care sinnvoll kombiniert werden können
- welches Zugangs- bzw. Gutscheincode-Modell geeignet ist

Rufen Sie mich an unter: **02233-97 99 396**

oder schreiben Sie mir eine E-Mail:

- **goodlifeonlineakademie@email.de**
- **silke.sieben@email.de**



Ich freue mich auf Sie



Silke Sieben