

Lizenzen & Zertifikate



IST-STUDIENINSTITUT
Bildung, die bewegt



Inhalt

1. Marktübersicht – die Gesundheits- und Wellnessbranche	4
Berufsfeld Gesundheit und Wellness	6
2. Quereinstieg in die Gesundheits- und Wellnessbranche	8
2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium + Präsenzphasen	8
2.2 Was sind S-Lizenzen?	8
2.3 Was ist ein IHK-Zertifikat?	8
2.4 Was ist ein IST-Zertifikat?	9
2.5 Was sind IST-Teilnahmebescheinigungen?	9
3. Die Lizenzen und Zertifikate im Detail	10
3.1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)	10
3.2 Gesunde Führung (IST-Zertifikat)	12
3.3 Resilienztraining (IST-Zertifikat)	13
3.4 Ernährungsberater/-in (IST-Zertifikat)	14
3.5 Vegetarisch-vegane/-r Ernährungsberater/-in	15
3.6 Start-up Ernährungsberatung (IST-Teilnahmebescheinigung)	16
3.7 Spa-Rezeptionist/-in (IST-Zertifikat)	17
3.8 Sauna-Meister (IST-Zertifikat)	18
3.9 Massagetrends (IST-Zertifikat)	19
3.10 Aqua-Fitnesstrainer/-in (IST-Zertifikat)	20
3.11 Vinyasa-Yoga Instructor (S-Lizenz)	21
3.12 Entspannungstraining (S-Lizenz)	23
3.13 Ayurvedische Ernährung (IST-Zertifikat)	25
3.14 Ayurvedische Diagnostik (IST-Zertifikat)	26

4. Wichtige Hinweise für Ihr IST-Studium	27
4.1 Studienverlauf	27
4.2 Studienhefte	27
4.3 Präsenzphasen	28
4.4 Webtests	28
4.5 Einsendearbeiten	29
4.6 Klausuren	29
4.7 Lehrprobe/Präsentation	30
4.8 Online-Vorlesungen	30
4.9 Online-Tutorien/Webinare	30
4.10 Abschlussdokumente	30
5. Motivation und Lernen	31
5.1 Zeitmanagement	31
5.2 Lernstoffearbeitung	32
5.3 Literatur	33
6. Ihr IST-Service	34
Der Service-Bereich im Internet	34
Lerngruppen	34
Bescheinigung	35
Problemlösung und Service	35
Änderung der persönlichen Daten	35
Joborama	36
Zum Schluss	36

1. Marktübersicht – die Gesundheits- und Wellnessbranche

Die Gesundheit der Menschen wird allgemein als wichtiges Gut geschätzt und ist daher eines der sensibelsten und wichtigsten Themen unserer Zeit. Niemals zuvor hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute.

Das Auftreten neuer Krankheiten, ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und Fragen der Finanzierbarkeit von Gesundheitsleistungen haben das Gesundheitswesen in den vergangenen Jahren zunehmend in den Mittelpunkt öffentlichen Interesses gerückt. Die Verantwortung für die Gesunderhaltung wird heute auf viele Schultern verteilt. Das Individuum ist ebenso gefragt wie der Arbeitgeber. Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist eine Folge.

Immer mehr Menschen sind darüber hinaus privat bereit, Zeit und vor allem Geld in ihre Gesundheit zu investieren. Der Trend geht eindeutig hin zur Erhaltung der Vitalität und stärkerem Gesundheitsbewusstsein.

Durch die Eigeninitiative der Bevölkerung entsteht und wächst ein zweiter Gesundheitsmarkt, denn auch privat lassen sich die Menschen ihre Gesundheit etwas kosten: Gesundheitsförderung durch Prävention, alternative Medizin, Entspannung, Wellness und Fitnesstraining, Gesundheitstourismus sowie gesunde Ernährung zählen zu den Produkten und Leistungen, die als Ergänzung oder Alternative zu den bekannten Angeboten immer häufiger privat genutzt werden.

Die steigende Lebenserwartung hat neue Prioritäten geschaffen. Präventive Angebote, neue Produkte und Dienstleistungen, die sich u. a. an ältere Personenkreise richten, bergen erhebliches Marktpotenzial.

Das Gesundheitswesen hat im Jahr 2019 geschätzte Umsätze in Höhe von 86,6 Mrd. Euro erzielt. Gegenüber dem Vorjahr war dies eine Steigerung von 4,1 %. Für den Zeitraum bis 2023 wird eine jährliche durchschnittliche Wachstumsrate des Umsatzes von +3,4 % prognostiziert. 47.303 Unternehmen waren 2017 im Gesundheitswesen aktiv. Insgesamt waren 2015 ca. 2,5 Mio. Menschen im Gesundheitswesen beschäftigt. Im 1. Halbjahr 2018 ging der DIHK von 160.000 zusätzlichen Stellen in der Gesundheitswirtschaft im laufenden Jahr aus. Der durchschnittliche Jahresverdienst in der Branche beträgt 54.456 Tausend Euro. Dabei lag das durchschnittliche jährliche Wachstum der Gehälter zwischen 2011 und 2018 bei +2,5 %.¹ Dies sind hervorragende Zukunftsprognosen und Zeiten für jene, die sich nun mit einer Weiterbildung für diesen Markt rüsten.

Die in den vergangenen Jahren zu beobachtende Neueröffnungswelle von Wellness-hotels, Freizeitcentern und Day-Spas dürfte auch in den kommenden Jahren anhalten. Der Übergang von der Arbeits- zur Freizeitgesellschaft, das schon erwähnte hohe Gesundheitsbewusstsein und der gestiegene Individualismus sind Faktoren, die das Wachstum der Wellness- und Spa-Einrichtungen begünstigen.

Vor allem asiatische Heilungskonzepte erleben einen beeindruckenden Erfolg in dieser Boombranche Gesundheit und Wellness.

¹ Quelle: Statista Branchenreport – Deutschland November 2019

Berufsfeld Gesundheit und Wellness

Das Gesundheitswesen hat sich innerhalb der vergangenen Jahre unbestritten zu einem echten Wachstumsmarkt mit hervorragenden Zukunftsperspektiven entwickelt und zählt zu den wichtigsten Beschäftigungszweigen in Deutschland.

Die Gesundheitsbranche ist derzeit durch verschiedene umbruchartige Veränderungsprozesse gekennzeichnet, die mit einem hohen Anpassungsdruck aufseiten der Einrichtungen und Unternehmen einhergehen. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist dadurch eine optimale Positionierung und Vermarktung ihrer Dienstleistungen von enormer Bedeutung.

Da die Branche eine Fülle an verschiedenen Tätigkeiten bietet, wird sich das Spektrum der Gesundheitsberufe weiter ausdifferenzieren. Insbesondere ergeben sich aus den spezifischen Anforderungen weitreichende Neubestimmungen klassischer Berufsrollen und Funktionszuweisungen. Gesundheitsberufe werden mit neuen Anforderungsprofilen und Aufgaben konfrontiert. Hier sind beispielsweise die Bereiche der Prävention, der Gesundheitsförderung, der Gesundheitsberatung, der Rehabilitation und der Aufbau und Betrieb von Gesundheitsmanagementsystemen in Einrichtungen des Gesundheitswesens betroffen.

Um sich auf dem wandelnden und anspruchsvollen Markt optimal zu positionieren, steigt der Bedarf an qualifiziertem Personal, um erfolgreiche Programme der Gesundheitsförderung und Prävention zu konzipieren, die aus ökonomischer und gesellschaftlicher Sicht effizient sind.

Auch in der Wellnessbranche sorgen die erhöhte Nachfrage und das erhöhte Angebot dafür, dass verstärkt Arbeitskräfte benötigt werden, die sich professionell um die Durchführung, Organisation und das Management kümmern.

Das Thema Gesundheitsorientierung wird in den nächsten Jahren in beiden Branchen noch stärker in den Fokus rücken; die Kompetenz vom Personal muss um das Wissen der Gesunderhaltung von Körper und Psyche der Kunden erweitert werden. Dies eröffnet Chancen sowohl für etablierte Anbieter im Präventions- und Gesundheitswesen als auch für neue Geschäftsideen in der Wellnessbranche. Die Gesundheitswirtschaft hat eine enorme wirtschaftliche Dynamik entwickelt und es kann davon ausgegangen werden, dass der Gesundheitsmarkt mit den Schwerpunkten Prävention und Gesundheitsförderung in den kommenden Jahren überproportional wächst.

2. Quereinstieg in die Gesundheits- und Wellnessbranche

2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium + Präsenzphasen

Das IST-Studieninstitut, das seit 30 Jahren auf Fernstudiengänge spezialisiert ist, bietet Lizenzen und Zertifikate als Fernstudium mit ergänzenden Präsenzphasen an. Das bedeutet, das theoretische Wissen erarbeiten Sie sich durch Studienhefte, die wir Ihnen zuschicken oder die Sie im Internet herunterladen können, sowie durch das Bearbeiten von Einsendearbeiten, Webtests oder Fallstudien, die vom IST korrigiert werden. So erlernen Sie die theoretischen Inhalte zeitlich unabhängig und bequem von zu Hause. Die Praxis erlernen Sie in Präsenzphasen, die im Raum Düsseldorf (teilweise auch Berlin, Hamburg, Freiburg und München) stattfinden. Während Sie zu Hause lernen, haben Sie immer die Möglichkeit, bei Ihren Fachbetreuern am IST-Studieninstitut anzurufen, denn diese stehen Ihnen sowohl bei organisatorischen als auch bei fachlichen Fragen zur Verfügung. Während der Präsenzphasen haben Sie dann die Möglichkeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und sich mit den Dozenten und den anderen Kursteilnehmern auszutauschen.

2.2 Was sind S-Lizenzen?

Viele Lizenzen sind so aufgebaut, dass Sie auch ohne Vorkenntnisse interessantes Spezialwissen für eine Tätigkeit in der Gesundheits- und Wellnessbranche erwerben können. Die sogenannten Spezial-Lizenzen (S-Lizenzen) vermitteln Kenntnisse und Fähigkeiten in speziellen Arbeitsbereichen wie z. B. Vinyasa Yoga oder Entspannungstraining.

2.3 Was ist ein IHK-Zertifikat?

Ein IHK-Zertifikat ist so aufgebaut, dass Sie bereits Vorkenntnisse oder bestimmte Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildung mitbringen müssen. In Anknüpfung an Ihre bisherige berufliche Tätigkeit erhalten Sie Spezialwissen auf einem bestimmten Fachgebiet (in diesem Fall zum betrieblichen Gesundheitsmanagement). Die schriftliche und mündliche Prüfung wird von der IHK Düsseldorf abgenommen. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung wird das Zertifikat von der IHK ausgestellt.

2.4 Was ist ein IST-Zertifikat?

Das IST-Zertifikat ist so aufgebaut, dass Sie auch ohne Vorkenntnisse und unabhängig von Ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit interessantes Spezialwissen in einem bestimmten Fachgebiet erhalten. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung (Einsendearbeit, Webtest, Klausur und/oder Lehrprobe) wird das Zertifikat vom IST ausgestellt.

2.5 Was sind IST-Teilnahmebescheinigungen?

Die IST-Teilnahmebescheinigungen sind so aufgebaut, dass Sie auch ohne Vorkenntnisse interessantes Spezialwissen für eine Tätigkeit in der Gesundheits- und Wellnessbranche erwerben können. Mit den IST-Teilnahmebescheinigungen bestätigt das IST Ihre erfolgreiche Teilnahme an der von Ihnen ausgewählten Weiterbildung bzw. an dem von Ihnen ausgewählten Selbststudium. Es werden über Studienhefte Kenntnisse in speziellen Fachgebieten, wie z. B. Start-up Ernährungsberatung, vermittelt.

3. Die Lizenzen und Zertifikate im Detail

3.1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

Die Bereitschaft zur Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in Unternehmen steigt. Nicht nur aufgrund des Präventionsgesetzes und weil Betriebe für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung jährlich bis zu 500,- Euro pro Mitarbeiter steuerlich geltend machen können, sondern auch, weil die moderne Arbeitswelt zu immer mehr Fehlzeiten insbesondere aufgrund psychischer Erkrankungen führt. Das Krankheitsbild „Burn-out“ ist längst jedem ein Begriff.



Betriebliches Gesundheitsmanagement ist somit ein wichtiger Faktor für den dauerhaften Erfolg eines Unternehmens. Es umfasst alle Maßnahmen, die zur Stärkung eines gesunden Arbeitsklimas und zur gesundheitlichen Stabilisierung der Mitarbeiter beitragen. Dazu gehören u.a. die Förderung der individuellen Fähigkeiten der Mitarbeiter, die intensivere Einbindung der Mitarbeiter in Unternehmensentscheidungen sowie körper- und mentalorientierte Angebote zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung.

Die berufsbegleitende und staatlich zugelassene Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ vermittelt Ihnen das notwendige Know-how, um betriebliches Gesundheitsmanagement in einem Unternehmen aufzubauen, zu etablieren und dieses eigenständig sowie verantwortungsvoll zu leiten.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember Standorte: Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Freiburg
Teilnahmevoraussetzungen	Abgeschlossene Berufsausbildung oder abgeschlossenes Hochschulstudium + mindestens einjährige Berufserfahrung
Abschluss	„Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ Fachkraft betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) möglich
Kursgebühr	Inkl. gedruckte Studienhefte: 295,- Euro monatlich, 1.475,- Euro gesamt Inkl. digitale Studienhefte: 280,- Euro monatlich, 1.400,- Euro gesamt zzgl. IHK-Prüfungsgebühr 235,- Euro

Die staatlich zugelassene Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ besteht aus vier Studienheften, zwei zweitägigen Präsenzphasen, einem Online-Tutorium, Online-Vorlesungen sowie einem zusätzlichen Prüfungstag bei der IHK Düsseldorf.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	BGM-Grundlagen – Unternehmenspolitik, Gesetze und Standards
2. Monat	SH 2	BGM im Betrieb – Aufbau und Steuerung
	SH 3	Gesamtevaluation und kontinuierliche Verbesserung im BGM – Controlling und Kommunikation
	SH 4	Handlungsfelder von BGM – Analyse und Umsetzung
3. + 4. Monat	P 1	Kommunikation und praktische Umsetzung: Schwerpunkt Präsentation
	P 2	Kommunikation und praktische Umsetzung: Schwerpunkt Moderation
5. Monat	OT	Online-Tutorium: Fragerunde zu inhaltlichen Themen sowie zur IHK-Prüfung
	IHK Prüfung	
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur und Präsentation		

3.2 Gesunde Führung (IST-Zertifikat)

Aktuelle Studien deutscher Krankenkassen belegen, dass die krankheitsbedingten Fehltage von Arbeitnehmern aufgrund psychischer Belastungen seit Jahren steigen. Gesunde Führung ist ein erfolgsversprechender Führungsstil, der auf den Erhalt und die Steigerung von Arbeitsleistung durch gesunde Mitarbeiter setzt.

In der Weiterbildung lernen Sie den aktuellen Forschungsstand, die Vision und die Maßnahmen zur Umsetzung von gesunder Führung kennen – von der gesunden Selbstführung bis zur gesundheitsgerechten Führung von Mitarbeitern. Die Weiterbildung eignet sich besonders für betriebliche Gesundheitsmanager oder Führungskräfte, die die Leitkultur einer gesunden Führung vorleben und umsetzen möchten.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn	monatlich
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss + abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
Abschluss	IST-Zertifikat „Gesunde Führung“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 198,- Euro monatlich, 396,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 188,- Euro monatlich, 376,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Gesunde Führung“ besteht aus einem Studienheft und mehreren Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Gesunde Führung
2. Monat	OLV	Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung für leistungsstarke Teams

Prüfungsleistung: 1 Webtest

3.3 Resilienztraining (IST-Zertifikat)

Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Resilienztraining fördert die Besinnung auf die eigenen Ressourcen, stärkt sie und trägt somit dazu bei, psychischen Belastungen besser zu begegnen und private oder berufliche Krisen zu bewältigen.

Mit diesem IST-Zertifikat erwerben Sie wichtiges Trainer-Know-how für eine erfolgreiche Berufstätigkeit als Resilienztrainer. Sie erfahren, wie Sie die Schlüssel und Basiskompetenzen der Resilienz sowie die Aspekte – Bewegung, Ernährung und Entspannung – in Ihre Trainings einbinden können. Durch Selbsterfahrung, Reflexion und eigene Umsetzung von Resilienztrainings in den Präsenzphasen lernen Sie Möglichkeiten und Wirkung des Trainings kennen und gezielt einzusetzen.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre + Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Resilienztraining“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 149,- Euro monatlich, 596,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 141,- Euro monatlich, 564,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Resilienztraining“ besteht aus zwei Studienheften und zwei zweitägigen Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Fachwissen Resilienz
2. Monat	SH 2	Ganzheitliche Stärkung der Resilienz
3. Monat	P1 (2 Tage)	Selbsterfahrung und Konzeption
4. Monat	P2 (2 Tage)	Anwendung und Reflexion + Prüfung

Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Klausur mit Multiple Choice und offene Fragen

3.4 Ernährungsberater/-in (IST-Zertifikat)

Fehlernährung und Übergewicht gehören in unserer Gesellschaft zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter ganzheitlichen Gesichtspunkten sollten Trainer und Berater im Wellness- und Gesundheitsbereich nicht nur den Faktor Bewegung in ihr Angebot einbeziehen. Sie sollten vielmehr in der Lage sein, ihren Kunden die Zusammenhänge von sportlichem Training, erprobten Entspannungsverfahren und gesunder Ernährung näherzubringen. Dazu gehört auch das Angebot einer professionellen Ernährungsberatung und -betreuung.



Sie erwerben Kenntnisse über die gesundheitsorientierte Zusammensetzung und Zubereitung der Nahrung und die Bedeutung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Sie lernen Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen und üben in der Präsenzphase den Aufbau einer Ernährungsberatung im Einzel- und Gruppengespräch.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli, Oktober
Standort	Düsseldorf, München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ernährungsberater/-in“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 198,- Euro monatlich, 594,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 188,- Euro monatlich, 564,- Euro gesamt

Das staatlich zugelassene IST-Zertifikat „Ernährungsberater/-in“ besteht aus zwei Studienheften, einer dreitägigen Präsenzphase sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung
2. Monat	SH 2	Professionelles Ernährungscoaching
3. Monat	P 1	Ernährungscoaching in der Praxis (3 Tage)
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		

Absolvierenden des IST-Zertifikates Ernährungsberater/-in ist es mit einem zweimonatigen Aufbaumodul möglich, ein weiteres IST-Zertifikat zum/zur vegetarisch-veganen Ernährungsberater/-in zu erlangen.

3.5 Vegetarisch-vegane/-r Ernährungsberater/-in

Eine bewusste und nachhaltige Ernährung liegt im Trend: Rund acht Millionen Deutsche verzichten komplett auf Fleischkonsum und über eine Million Deutsche auf jegliche Tierprodukte. Tendenz steigend! In der fünfmonatigen Weiterbildung lernen Sie neben den Grundlagen gesunder Ernährung auch die Besonderheiten der vegetarischen und veganen Ernährung sowie die Umsetzung im Alltag kennen. Zudem bekommen Sie alle Kenntnisse für eine professionelle Ernährungsberatung vermittelt. Absolventen unserer Kurse „Ernährungsberater“ sowie „Ernährungscoach“ können Zeit und Geld sparen und dieses Zertifikat in nur zwei Monaten erlangen.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli und Oktober
Standort	Düsseldorf, München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Vegetarisch-vegane/-r Ernährungsberater/-in“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 198,- Euro monatlich, 990,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 188,- Euro monatlich, 940,- Euro gesamt

Das staatlich zugelassene IST-Zertifikat „Vegetarisch-vegane/-r Ernährungsberater/-in“ besteht aus vier Studienheften, einer dreitägigen Präsenzphase sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung
2. Monat	SH 2	Professionelles Ernährungscoaching
3. Monate	P 1	Ernährungscoaching in der Praxis (3 Tage)
4. Monat	SH 3	Besonderheiten und gesundheitliche Aspekte der vegetarischen und veganen Ernährung
5. Monate	SH 4	Umsetzung vegetarischer und veganer Kostformen im Alltag
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit + 1 Fallstudie		

3.6 Start-up Ernährungsberatung (IST-Teilnahmebescheinigung)

Mit dieser IST-Teilnahmebescheinigung lernen Sie erfolgreiche Wege in die Selbstständigkeit in der Ernährungsberatung kennen. Sie erwerben spezifisches Wissen über den Markt, das mögliche Leistungsspektrum sowie die Chancen und Risiken. Die Themen Finanzierung und Erstellung eines Businessplans werden in dieser Weiterbildung ebenfalls berücksichtigt.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn	monatlich
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre; Vorbildung im Bereich Ernährung vorteilhaft
Abschluss	IST-Teilnahmebescheinigung „Start-up Ernährungsberatung“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 198,- Euro monatlich, 396,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 188,- Euro monatlich, 376,- Euro gesamt

Die IST-Teilnahmebescheinigung „Start-up Ernährungsberatung“ setzt sich aus einem Studienheft und einer zweitägigen Präsenzphase zusammen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching
2. Monat	P 1 (2 Tage)	Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

3.7 Spa-Rezeptionist/-in (IST-Zertifikat)

Die Spa-Rezeption ist der zentrale Anlaufpunkt für Kunden. Entsprechend wichtig ist die Qualifikation von Spa-Rezeptionisten, um verantwortungsvolle Aufgaben professionell umzusetzen, wie etwa den Empfang der Gäste, den Verkauf und die Beratung, die Auslastungssteuerung der Kollegen in der Kabine und den Umgang mit Reklamationen.

Erwerben Sie mit diesem IST-Zertifikat wichtige methodische Kompetenzen und verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten, um Ihre Angebote am Telefon, per E-Mail und vor Ort optimal zu vermarkten und die Kundenzufriedenheit und -bindung zu erhöhen. Diese berufsbegleitende Weiterbildung wurde gemeinsam mit Branchenexperten speziell für Praktiker entwickelt, die sich über Inhouse-Schulungen hinaus nachhaltig qualifizieren möchten.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn	April, Oktober
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss + abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-) Hochschulreife
Abschluss	IST-Zertifikat „Spa-Rezeptionist/-in“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 168,- Euro monatlich, 672,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 159,- Euro monatlich, 636,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Spa-Rezeptionist/-in“ besteht aus drei Studienheften und einer zweitägigen Präsenzphase (Teilnahmepflicht!).

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Rezeptionsmanagement im Spa
2. Monat	SH 2	Dienstleistungsmanagement
3. Monat	SH 3	Angebote im Spa
4. Monat	P1	Kommunikation im Tagesgeschäft – Verkauf, Beratung, Einwandbehandlung
Prüfungsleistungen: 3 Webtests + Teilnahme an der Präsenzphase		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

3.8 Sauna-Meister (IST-Zertifikat)

Aus der Sauna-Idee ist ein gewaltiger Wirtschaftszweig geworden. Circa 17 % der deutschen Bevölkerung gehen häufig oder ab und zu in die Sauna oder ein Dampfbad. Der Sauna-Besucher sucht das Sauna-Erlebnis und genießt die Ruhe sowie die unterschiedlichsten Sauna-Rituale.



Das Aufgussprogramm sollte möglichst außergewöhnlich und an die Zielgruppe angepasst sein. Regelmäßige Wechsel und besondere Highlights schaffen Abwechslung und tragen zur Kundenbindung bei. Die Palette der Erlebnisaufgüsse reicht von der Abreibung mit Salz, Honig oder Crushed Ice über die angesagtesten Duft-Nuancen, das Angebot von Früchten und Tee, Lichteffekten und musikalischer Meditation bis hin zum Banja-Ritual mit echtem Birkenreisig und ist daher entsprechend bunt und vielfältig.

Mit diesem IST-Zertifikat vermitteln wir Ihnen die Grundlagen der Anatomie und Physiologie, spezifisches Wissen über die verschiedenen Saunaformen und Wedel-techniken sowie Saunazeremonien und -Anwendungen, die Sie in einer Wellness-, Spa- oder Sauna-Anlage durchführen können.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	April und Oktober: Standorte Düsseldorf und München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Sauna-Meister“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 208,- Euro monatlich, 624,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 197,- Euro monatlich, 591,- Euro gesamt

Das staatlich zugelassene IST-Zertifikat „Sauna-Meister“ besteht aus zwei Studienheften, einer dreitägigen Präsenzphase und einem Praxisvideo.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Medizinische Grundlagen für Sauna-Meister
2. Monat	SH 2	Fachwissen Sauna-Meister + EA
3. Monat	P 1 (3 Tage)	Saunazeremonien und -Events + Zertifikatsprüfung
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur, Lehrprobe		
SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit		

3.9 Massagetrends (IST-Zertifikat)

Massagen lösen Verspannungen durch Lockerung der Muskulatur und steigern so die Vitalität und das Wohlbefinden. Neben klassischen Massagen haben in den vergangenen Jahren verschiedenste Massageformen aus aller Welt Einzug in die Wellness- und Gesundheitsbranche gehalten. Masseur*innen und medizinische Bademeister*innen, Wellnesshotels, Spas oder Bädereinrichtungen bieten ein stetig steigendes Repertoire verschiedener Wellnessmassagen an. Um diese Massagen erfolgreich anzubieten, bedarf es jedoch umfangreicher Kenntnisse.

In dem zweimonatigen Zertifikatskurs „Massagetrends“ werden grundlegende anatomische und physiologische Inhalte vermittelt sowie ausgewählte Massagetechniken behandelt. Bei den praktischen Unterrichtseinheiten (UE) unseres Kooperationspartners „DAY SPA Akademie“ können Sie aus folgenden Massagen 20 UE belegen: Aromaöl-, Sport- und Rückenmassage Intensiv mit je 5 UE, Hot Stone Massage mit 10 UE, Fußreflexzonenmassage mit 15 UE, Klassische oder Lomi Lomi Massage mit je 20 UE.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Massagetrends“, Zertifikat(e) über die entsprechende Massagetechnik (DAY SPA Akademie)
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 297,- Euro monatlich, 594,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 282,- Euro monatlich, 564,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Massagetrends“ besteht aus einem Studienheft und maximal drei Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Fachwissen Massage
2. Monat	P 1	Massagetrends + Lehrprobe
Prüfungstag: Lehrprobe vor Ort		
SH = Studienheft/P = Präsenzphase		

3.10 Aqua-Fitnesstrainer/-in (IST-Zertifikat)

Aquafitness ist ein etablierter Trend, der sich zunehmender Beliebtheit erfreut und sich für Teilnehmer jeden Alters eignet. Das flüssige Element bietet optimale Möglichkeiten für ein gesundheitsorientiertes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

In dem zweimonatigen IST-Zertifikatskurs „Aqua-Fitnesstrainer/-in“ werden grundlegende anatomische und physiologische Inhalte vermittelt sowie die Themen Trainings- und Bewegungslehre behandelt. Beim Praxisseminar unseres Kooperationspartners „DEHAG ACADEMY“ werden die Grundbewegungen des Aquatrainings gelehrt sowie zielgruppenspezifische Inhalte aufbereitet. Die Teilnehmer der Weiterbildung „Aqua-Fitnesstrainer/-in (IST)“ erlernen den Aufbau von Unterrichtseinheiten und deren praktische Umsetzung.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Aqua-Fitnesstrainer/-in“; B-Lizenz Aqua Fitness Trainer (DEHAG ACADEMY)
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 299,- Euro monatlich, 598,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 284,- Euro monatlich, 568,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Aqua-Fitnesstrainer/-in“ besteht aus einem Studienheft und einer zweitägigen Präsenzphase.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH	Aquatrainings
2. Monat	P (2 Tage)	Aqua Fitness Trainer B-Lizenz + Prüfung

Prüfungstag: Lehrprobe vor Ort, Stundenausarbeitung + Video, Hospitationsnachweise

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

3.11 Vinyasa-Yoga Instructor (S-Lizenz)

Yoga liegt im Trend! Zum einen eröffnen in Deutschland immer mehr Yoga-Studios, zum anderen bieten auch Fitnessanlagen, Vereine und Volkshochschulen zunehmend Yoga-Kurse an. Immer mehr Menschen interessieren sich für fernöstliche Bewegungsformen und möchten die Jahrtausende alte Bewegungsphilosophie des Yoga nutzen, um nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern auch einen mentalen Ausgleich zu finden. Doch momentan gibt es nicht genügend gut qualifizierte Yoga-Lehrer, um den großen Bedarf an Yoga-Kursangeboten zu decken.

Yoga fasziniert die Menschen, weil es Körper und Geist verbindet – Experten sagen voraus, dass Yoga sich als fester Bestandteil im Fitness- und Gesundheitssport etablieren wird. Nutzen Sie diese Entwicklung und werden Sie Yoga-Trainer! Die Vinyasa-Yoga Instructor S-Lizenz basiert auf dem Vinyasa-Yoga-Konzept und eignet sich hervorragend für Group- und Fitnesstrainer, Wellnesstrainer, Pilatesstrainer, Physiotherapeuten und Erzieher, die ihr eigenes Profil erweitern und sich auf gesundheits- und fitnessorientiertes Yoga spezialisieren möchten.

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss, erste praktische Yoga-Erfahrung
Abschluss	S-Lizenz „Vinyasa-Yoga Instructor (IST)“
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 198,- Euro monatlich, 1.188,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 188,- Euro monatlich, 1.128,- Euro gesamt

Die S-Lizenz „Vinyasa-Yoga Instructor (IST)“ besteht aus drei Studienheften und drei zweitägigen Präsenzphasen sowie Praxisvideos und Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen des Yoga
2. Monat	SH 2	Yoga-Philosophie
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Einführung in Yoga und Asanas I
4. Monat	SH 3	Atemschule im Yoga: Pranayama + EA
5. Monat	P 2 (2 Tage)	Atemschule im Yoga und Asanas II
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Planung von Yoga-Einheiten + Lizenzprüfung
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe (Selfpractice)		
SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit		

3.12 Entspannungstraining (S-Lizenz)

In der heutigen Zeit bestimmen Hektik und Stress das Leben vieler Menschen – die Suche nach ausgleichenden Ruhephasen erhält eine immer größere Bedeutung. Nicht nur Wellnesshotels und Gesundheitszentren bieten Entspannungskurse an, sondern auch in Fitnessclubs und Vereinen kommt man dem Bedürfnis der Menschen nach Entspannung und Erholung mit entsprechenden Angeboten nach.

Die staatlich zugelassene Weiterbildung „Entspannungstraining“ vermittelt Ihnen Kenntnisse zur Wirkungsweise von Entspannungsmethoden und zeigt Anwendungsfelder des Konzentrations- und Entspannungstrainings auf.

Beim Kurs „Entspannungstraining“ haben Sie die Wahl zwischen zwei Schwerpunkten: „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Einen davon wählen Sie vor Beginn der Weiterbildung aus und erlernen dann im Seminar den Aufbau und die Durchführung einer Kurseinheit Entspannungstraining mit dem jeweiligen Schwerpunkt. Bitte beachten Sie die verschiedenen Starttermine der beiden Schwerpunkte unter dem Menüpunkt „Kursbeginn“.

Die Entspannungstechniken „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“ sind von der Krankenkasse im Rahmen des § 20 SGB V verankert und werden bei entsprechender Grundqualifikation gefördert.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Schwerpunkt „Progressive Muskelrelaxation“: Juni, Dezember Schwerpunkt „Autogenes Training“: Januar, Juli
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss + abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
Abschluss	S-Lizenz Entspannungstraining (IST) Inklusive: Kursleiter-Lizenz Progressive Muskelrelaxation <i>oder</i> Kursleiter-Lizenz Autogenes Training
Kursgebühr	Inkl. gedruckter Studienhefte: 208,- Euro monatlich/624,- Euro gesamt Inkl. digitaler Studienhefte: 197,- Euro monatlich, 591,- Euro gesamt Wenn Sie auch die zweite Kursleiter-Lizenz erwerben möchten, zahlen Sie zusätzlich einmalig 250,- Euro.

Die staatlich zugelassene S-Lizenz „Entspannungstraining (IST)“ besteht aus drei Studienheften und einer dreitägigen Präsenzphase.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Psychologische Grundlagen
2. Monat	SH 2 Skript	Klassische Entspannungsmethoden + EA Hospitationen
3. Monat	P (3 Tage)	Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung <i>oder</i> Autogenes Training + Lizenzprüfung
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe		
SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit		

3.13 Ayurvedische Ernährung (IST-Zertifikat)

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Sie wird nicht nur als Nährstoffversorgung des Körpers, sondern auch als Arzneimittel angesehen. Grundlage einer jeden Ernährung ist im Ayurveda die individuelle Konstitution. Darüber hinaus wird die Nahrungsauswahl den Jahreszeiten und Lebenszyklen angepasst. Mithilfe einer konstitutionsgerechten Ernährungsweise lassen sich Krankheiten vorbeugen und Beschwerden verbessern.

Mit diesem IST-Zertifikat erwerben Sie spezifische Kenntnisse über die einzelnen Konstitutionstypen und deren Ernährungsempfehlungen, über die Wirkungsweise bestimmter Nahrungsmittel sowie über die Nahrungsaufnahme und Verdauung.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ayurvedische Ernährung“
Kursgebühr	Inkl. digitaler Studienhefte: 69,- Euro monatlich, 207,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Ernährung“ besteht aus drei Studienheften, die Sie im Online-Campus als druckfähiges PDF-Dokument erhalten.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der ayurvedischen Lehre
2. Monat	SH 2	Konstitutionsanalyse
3. Monat	SH 3	Ayurvedische Ernährungslehre: Konstitutionsgerechte Ernährung
Prüfungsleistung: 1 Webtest		

SH = Studienheft

3.14 Ayurvedische Diagnostik (IST-Zertifikat)

Eine ganzheitliche Diagnose ist die Grundlage für eine kompetente Beratung und umfassende Behandlung. Die ayurvedische Diagnostik betrachtet den Menschen als Ganzes und schafft die Grundlage dafür, das individuelle Gleichgewicht des Einzelnen für eine umfassende Gesundheitshaltung herzustellen. Immer stärker wird diese Diagnoseform in den Wellness- und Gesundheitsmarkt integriert. Ein Schwerpunkt bei der ayurvedischen Diagnostik liegt in der Konstitutionsanalyse. Die Konstitution jedes Einzelnen ergibt sich aus den verschiedenen Anteilen der Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha, die als Doshas bezeichnet werden. Krank wird man nach Ayurveda erst, wenn sich eine Abweichung des Prakriti, der angeborenen Konstitution, zeigt und die Doshas nicht im Gleichgewicht sind.

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“ vermittelt Ihnen umfangreiche Kenntnisse der verschiedenen Diagnosemethoden, wie Puls-, Zungen-, Lippen- und Augendiagnose, sowie die Ermittlung der individuellen Konstitution.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“
Kursgebühr	Inkl. digitaler Studienhefte: 69,- Euro monatlich, 345,- Euro gesamt

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“ umfasst fünf Studienhefte, die Sie im Online-Campus als druckfähiges PDF-Dokument erhalten.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Ayurvedische Anatomie
2. Monat	SH 2	Ayurvedische Physiologie
3. Monat	SH 3	Konstitutionsanalyse
4. Monat	SH 4	Ayurvedische Behandlungsmethoden
5. Monat	SH 5	Swastha Vritta: Präventive Lebensführung
Prüfungsleistung: 1 Webtest		

SH = Studienheft

4. Wichtige Hinweise für Ihr IST-Studium

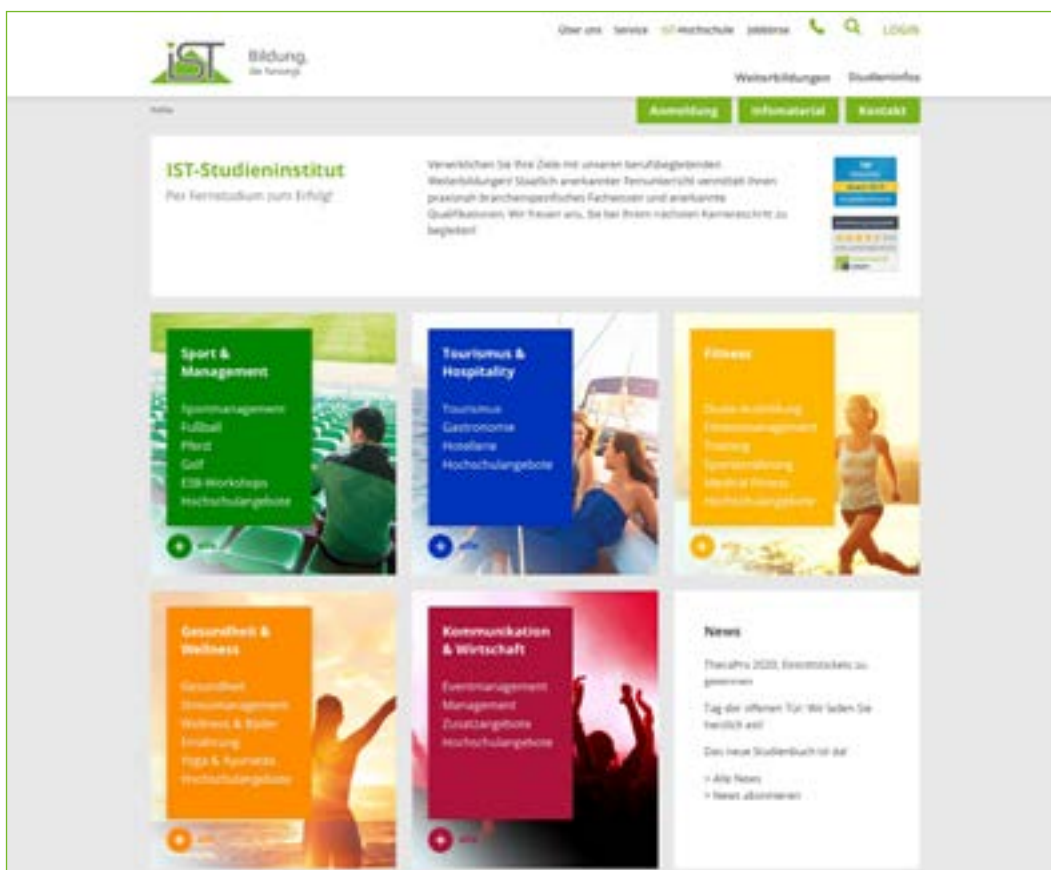
4.1 Studienverlauf

Den Ablauf Ihres Studiengangs entnehmen Sie bitte dem Datenblatt zum Studienverlauf, der Ihrem persönlichen Studienbegleiter beiliegt.

4.2 Studienhefte

Die Studienhefte unserer zugelassenen Weiterbildungen sind von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (www.zfu.de) geprüft und begutachtet. Somit entsprechen die Materialien den staatlichen Anforderungen an die fachliche und didaktische Qualität moderner Fernlehrrmaterialien.

Wir versenden Ihr monatliches Studienheft einige Tage vor Monatsbeginn, sodass Sie es in der Regel bereits am Monatsanfang „in den Händen halten“ können. Als Online-Studierende steht Ihnen das Studienheft pünktlich zum Monatsbeginn in Ihrem persönlichen Log-in-Bereich (Online-Campus) unserer Website www.ist.de als Download zur Verfügung.



Teilen Sie uns bitte umgehend mit, falls Sie einmal kein Studienmaterial erhalten haben sollten. Wir sorgen dann unverzüglich dafür, dass es Ihnen erneut zur Verfügung gestellt wird.

In den Studienheften gewährt eine Lernorientierung zu Beginn jedes Kapitels einen Überblick über die Lehrinhalte. Am Ende der Kapitel bieten Ihnen unsere Lernkontrollfragen einen Anstoß, um das Gelesene zielgerichtet zu reflektieren und Ihren Leistungsstand für sich selbst zu überprüfen. Die Lösungen zu den Lernkontrollfragen finden Sie jeweils am Ende der Studienhefte.

4.3 Präsenzphasen

Da sich manche Lehrinhalte durch praktische Übung besser vermitteln lassen, sind in einigen IST-Lizenzen und -Zertifikaten Präsenzphasen integriert. Sie bieten eine gute Gelegenheit, um sich mit den jeweiligen Dozenten und Teilnehmern auszutauschen und Beziehungen zu knüpfen, die für das Studium und Ihren persönlichen beruflichen Weg nützlich sein können.

Die Präsenzphasen sind im Kurspreis enthalten; zu jeder Präsenzphase erhalten Sie eine separate Einladung mit einer Anfahrtsbeschreibung. Die Termine für Ihre Präsenzphasen finden Sie in Ihrem Log-in-Bereich.

4.4 Webtests

Webtests sind Lernkontrollen im Studienverlauf, die online zu absolvieren sind. Die Prüfungsinhalte der einzelnen Webtests sind dem Online-Campus zu entnehmen. Die erfolgreiche Bearbeitung der Webtests ist Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikats. Webtests können beliebig oft wiederholt werden, bis sie erstmalig bestanden wurden.

4.5 Einsendearbeiten

Während Ihrer Weiterbildung schreiben Sie Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle (siehe vorangegangene Kapitel). Ausnahmen sind im Fachbereich Gesundheit & Wellness die Lehrgänge, die mit einer Teilnahmebescheinigung abschließen. Hier werden weder Einsendearbeiten noch Klausuren geschrieben. Sie dienen dem reinen Selbststudium.

Die Aufgaben der Einsendearbeiten gehen meist über das reine Abfragen von Lernstoff hinaus. So können Sie zeigen, dass Sie in der Lage sind, die Lerninhalte beispielsweise zur Lösung kleinerer Situationsaufgaben auch anzuwenden.

Ihre Einsendearbeiten und Abgabefristen finden Sie im Online-Campus unter der Rubrik Prüfungsleistungen.

Verspätete Rücksendungen werden als nicht erbrachte Leistung bewertet, es sei denn, für die Verzögerung liegen wichtige Gründe vor, z.B. eine Krankheit. In diesem Fall können Sie nach Vorlage eines ärztlichen Attests oder einer schriftlichen Bescheinigung mit uns eine Terminverlängerung vereinbaren. Jede nicht zurückgesandte Einsendearbeit wird mit der Note „ungenügend“ bewertet.

4.6 Klausuren

Falls zur Leistungsüberprüfung während des Studiums Klausuren vorgesehen sind, werden diese am letzten Tag der finalen Präsenzphase geschrieben. Die Inhalte der Klausuren beziehen sich jeweils auf die vor dem Besuch der Präsenzphase bearbeiteten Studienhefte.

Bei der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ findet die schriftliche und mündliche Prüfung an einem gesonderten Termin vor der IHK Düsseldorf statt (meistens montags). Ihren Prüfungstermin wählen Sie über den Online-Campus aus.

4.7 Lehrprobe/Präsentation

Einige IST-Weiterbildungen enden mit einer praktischen Prüfung zur Erlangung der IST-Lizenz/des IST-Zertifikats (siehe vorangegangene Kapitel). In der Lehrprobe zeigen Sie, dass Sie das in der Präsenzphase Gelernte praktisch umsetzen können. Die Lehrproben finden am letzten Tag der finalen Präsenzphase statt.

Bei der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ präsentieren Sie Ihre ausgearbeitete Präsentation dem Prüfungsausschuss der IHK Düsseldorf.

4.8 Online-Vorlesungen

Parallel zu den Studienheften werden zum Teil Online-Vorlesungen oder Praxisvideos angeboten, in denen besonders wichtige und komplexe Themen vertieft werden. Die Vorlesungen werden mit neuester Technik aufgezeichnet und sind für Sie im Online-Campus jederzeit abrufbar.

4.9 Online-Tutorien/Webinare

In unseren Online-Tutorien und Webinaren geht es um das Üben des Erlernten – die konkrete Umsetzung und Anwendung spielen hier eine große Rolle. Hier können Sie sich interaktiv mit Ihrem Fachdozenten austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

4.10 Abschlussdokumente

Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie per Post Ihre S-Lizenz, Ihre IST-Teilnahmebescheinigung, Ihr IST-Zertifikat oder Ihr Zertifikat der IHK.

Die Abschlussdokumente senden wir oder die IHK Ihnen nach Zahlung der vereinbarten Studiengebühren und der bestandenen Prüfungsleistungen zu. Die zum Erwerb Ihres Abschlusses zu erbringenden Prüfungsleistungen können Sie den vorangegangenen Kapiteln entnehmen.

5. Motivation und Lernen

5.1 Zeitmanagement

Wenn für die Bewältigung einer Aufgabe ein längerer Zeitraum zur Verfügung steht, neigt man oft dazu, die Arbeit zeitlich möglichst weit nach hinten zu schieben. Sie tun sich aber selbst einen großen Gefallen, wenn Sie die Studienhefte zügig bearbeiten.

Zur Selbstmotivation ist es wichtig, dass Sie sich konkrete, kurzfristig erreichbare Ziele setzen, denn

- ▶ das Anhäufen von Arbeitsbergen wirkt demotivierend und
- ▶ die kontinuierliche Erarbeitung von Lernstoff führt zu besseren Ergebnissen.

Sie sollten Ihre Zeit so einteilen, dass Sie ein Studienheft durchgearbeitet haben, bevor Sie das nächste erhalten. Das Selbststudium nimmt etwa 10–12 Stunden/Woche in Anspruch. Je nach persönlichem Lebensstil und der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht, können Sie sich Ihr Lernen selbst einteilen.

Vergessen Sie bei Ihrer Zeitplanung nicht, den Zeitaufwand für die Bearbeitung der Einsendearbeiten zu berücksichtigen!

5.2 Lernstoffverarbeitung

Es gibt unterschiedliche Methoden zur Aneignung von Lernstoff. Wir wollen hier eine Methode vorstellen, die sich in der Praxis sehr bewährt hat. Sie wird als Fünf-Schritt-Methode bezeichnet.

1. Schritt: Überblick gewinnen

Beginnen Sie nicht sofort mit dem Lesen eines Studienheftes, sondern versuchen Sie zunächst, einen Gesamtüberblick zu gewinnen. Als Orientierungshilfen bieten sich Vorwort, Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften, Lernziele und Stichwortverzeichnis unserer Studienhefte an. Hilfreich zum Einstieg ist auch das „Querlesen“, d. h. das „Überfliegen“ des Textes.

2. Schritt: Fragen stellen

Durch Hinterfragen aktivieren Sie Ihren Lernwillen und Ihre Motivation. Versuchen Sie, den wesentlichen Kern der Aussagen und die Argumente in Verbindung zu Ihrem bisherigen Wissen zu setzen:

- ▶ Handelt es sich um völlig neue oder teilweise bekannte Informationen?
- ▶ Welches sind die entscheidenden Begriffe? Welche Vorstellung habe ich von ihnen?
- ▶ Auf welcher Aussageebene liegen die Aussagen (Definition, Klassifizierung, Wenn-dann- Aussagen)?

3. Schritt: Lesen

Jetzt sollten Sie das Studienheft genau lesen. Erarbeiten Sie sich den Text mithilfe der Hervorhebungen, Untergliederungen, Grafiken und Randbemerkungen. Verstärken Sie den Lerneffekt durch eigene Anmerkungen, das Notieren von Schlüsselsätzen oder die Anfertigung von Übersichten.

4. Schritt: Rekapitulieren

Beim Rekapitulieren sollen Ihnen die Lernkontrollfragen helfen, die Sie am Ende der einzelnen Kapitel finden. Sie sollten diese mündlich oder schriftlich kurz beantworten. Der größte Lerneffekt tritt ein, wenn Sie

- ▶ Notizen erst nach dem Durchlesen eines Abschnitts oder eines Kapitels anfertigen,
- ▶ Notizen aus der Erinnerung formulieren,
- ▶ Notizen in eigene Worte fassen,
- ▶ ausreichend Raum für spätere Ergänzungen auf den Notizblättern lassen.

Wenn Sie die Lernkontrollfragen gelöst haben, können Sie davon ausgehen, dass Sie den Lernstoff im Wesentlichen erfolgreich erarbeitet haben. Ihre Lösungen können Sie anhand der Lösungsvorschläge, die Sie jeweils am Ende der Studienhefte finden, überprüfen.

5. Schritt: Zusammenfassende Wiederholung

Der Sinn einer zusammenfassenden Wiederholung besteht darin, die abschnittsweise erarbeiteten Einzelergebnisse zu einem Ganzen zusammenzufassen und die Notizen zu ergänzen. Dies verschafft Ihnen eine brauchbare Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

5.3 Literatur

Sie können das Studienmaterial auch ohne zusätzliche Literatur erfolgreich bearbeiten. Für den Fall, dass Sie ein besonderes Interesse an einem speziellen Fachgebiet haben, bieten wir Ihnen in jedem Studienheft ein Literaturverzeichnis mit den wichtigsten Publikationen zu den jeweils behandelten Themen.

6. Ihr IST-Service

Wir sind für Sie da!

Unsere Studienberatung steht Ihnen unter der deutschlandweit kostenfreien Rufnummer

0800 478 0800

gerne zur Verfügung. Falls Sie aus dem Ausland anrufen, wählen Sie bitte

+49 211 8 666 8-0

Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit über unsere E-Mail-Adresse kontaktieren:

gesundheit@ist.de

Unsere Beraterinnen und Berater beantworten Ihre Fragen sowohl zum organisatorischen Ablauf Ihrer Weiterbildung als auch zu den Studienheften und Einsendearbeiten. Bei Bedarf rufen wir Sie selbstverständlich auch gerne zurück.

Der Service-Bereich im Internet

Auf unserer Website **www.ist.de** können Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und Ihrem Passwort – beides entnehmen Sie bitte der beiliegenden Anmeldebestätigung – in einen geschützten Log-in-Bereich für IST-Studierende, den Online-Campus, einwählen, der Ihnen Informationen rund um Ihr Studium bietet. Darüber hinaus steht Ihnen in diesem Bereich das aktuellste Studienmaterial zum Download zur Verfügung.

Lerngruppen

Im Log-in-Bereich können Sie eine Adressenliste Ihrer Studienkollegen einsehen, um Kontakte für Ihre persönliche Lerngruppe zu knüpfen. (Selbstverständlich können Sie diese Möglichkeit jederzeit widerrufen.)

Bescheinigung

Sie können aktuelle Teilnahmebescheinigungen sowie Bescheinigungen über gezahlte Studiengebühren für das Finanzamt direkt online anfordern; wir senden Ihnen die gewünschten Unterlagen dann schnellstmöglich per Post – auf Wunsch auch per Mail – zu. Natürlich können Sie die Bescheinigungen auch postalisch oder telefonisch bei uns anfordern. Eine Bescheinigung für den Lohnsteuerjahresausgleich steht Ihnen in Ihrem Online Campus zum Download zur Verfügung.

Problemlösung und Service

Es ist unser dringendstes Anliegen, Ihnen das Erreichen Ihres Bildungsziels zu ermöglichen. Falls also im Laufe Ihres Studiums ein Problem auftauchen sollte, rufen Sie uns rechtzeitig an! Haben Sie beispielsweise eine Präsenzphase versäumt oder ist es Ihnen infolge eines unvorhergesehenen Zwischenfalls nicht möglich, die Studiengebühren wie gewohnt zu entrichten – gemeinsam werden wir eine Lösung finden!

Änderung der persönlichen Daten

Sollten sich Ihr Name, Ihre Adresse oder Ihre Bankverbindung ändern, bieten wir Ihnen im Service-Bereich unserer Website die Möglichkeit, die Änderungen online selbst vorzunehmen. Natürlich können Sie uns auch schriftlich über die Änderungen informieren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Adressänderungen bis zum 15. des Vormonats, zu dem die Änderung eintritt, bei uns eingetroffen sein sollten. Nur so ist es uns möglich, Verzögerungen und Falschlieferungen beim Versand der Studienhefte zu verhindern und zu gewährleisten, dass Sie Ihr Lehrmaterial pünktlich erhalten.

Joborama

Im Anschluss an Ihre Weiterbildung kümmern wir uns weiter um Sie: Mithilfe der IST-Jobbörse **www.joborama.de** können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Gesundheit & Wellness, Sport & Management, Fitness, Kommunikation & Wirtschaft sowie Tourismus & Hospitality informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr persönliches Profil einzugeben und können sich so potenziellen Arbeitgebern präsentieren.

Zum Schluss

Betrachten Sie das Lernen nicht als lästige Pflicht. Wenn Sie versuchen, jedem Fachgebiet Interesse abzugewinnen, lernen Sie gerne und damit besser. Eine positive Einstellung zum Lernen ist für Ihren Lernerfolg ausschlaggebend!

In diesem Sinne wünscht Ihnen das IST-Team viel Erfolg bei Ihrer Weiterbildung!