

# Stressmanagement Lizenzen & Zertifikate



IST-STUDIENINSTITUT  
Bildung, die bewegt



# Inhalt

<b>1. Marktübersicht – Stressmanagement</b>	<b>4</b>
Berufsfeld Stressmanagement	5
<b>2. Quereinstieg ins Stressmanagement</b>	<b>6</b>
2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium und Seminare	6
2.2 Was sind S-Lizenzen?	6
2.3 Was ist ein IST-Zertifikat?	6
<b>3. Lizenzen und Zertifikate im Detail</b>	<b>7</b>
3.1 Entspannungstraining (S-Lizenz)	7
3.2 Schlafcoach:in (IST-Zertifikat)	9
3.3 Resilienztraining (IST-Zertifikat)	11
<b>4. Wichtige Hinweise für Dein IST-Studium</b>	<b>12</b>
4.1 Studienverlauf	12
4.2 Studienhefte	12
4.3 Seminare	13
4.4 Webtests	13
4.5 Einsendearbeiten	13
4.6 Klausuren	14
4.7 Lehrproben/Präsentationen	14
4.8 Multiple-Choice-Tests	15
4.9 Online-Vorlesungen	15
4.10 Online-Tutorien/Webinare	15
4.11 Abschlussdokumente	15

<b>5. Motivation und Lernen</b>	<b>16</b>
5.1 Zeitmanagement	16
5.2 Lernstofferarbeitung	17
5.3 Literatur	18
<b>6. Dein IST-Service</b>	<b>19</b>
6.1 Der Service-Bereich im Internet	19
6.2 Lerngruppen	19
6.3 Bescheinigung	19
6.4 Problemlösung und Service	20
6.5 Änderung der persönlichen Daten	20
6.6 Joborama	20
6.7 Zum Schluss	20

## 1. Marktübersicht – Stressmanagement

In der heutigen Zeit kommt es, angesichts der zunehmenden stressbedingten Belastungen, immer häufiger zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die Kombination aus beruflichem Stress und privaten Problemen sorgt bei vielen Menschen für eine dauerhafte innerliche Anspannung. Im Alltag gelingt es nur noch selten, den eigenen Akku wieder vollständig aufzuladen und für die nächsten Herausforderungen genug Kraft zu tanken.

Es existieren unzählige Momente, in denen der Mensch stressigen Situationen ausgesetzt ist. Dazu zählen beispielsweise Aufregungen des Alltags, Existenz- und Versagensangst, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Lärm, Überforderung, Schlaflosigkeit, familiäre Unstimmigkeiten, Zeitdruck oder Streit. Angesichts dieser stressbedingten Einflüsse können sich gesundheitliche Beschwerden entwickeln. Gerade psychische Belastungen nehmen kontinuierlich zu und sorgen unter anderem für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Gleichzeitig kommt es aufgrund der Zunahme von Arbeitsbelastungen zu einer Verschmelzung beruflicher und privater Lebensbereiche. Für immer mehr Menschen wird es schwierig, wahrgenommenen Stress dauerhaft zu reduzieren und die individuelle Work-Life-Balance wiederherzustellen. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass die Tätigkeitsbereiche im Stressmanagement sehr vielfältig sind. Hier setzen unsere Lizenzen und Zertifikate im Bereich Stressmanagement an, die präventive Maßnahmen, im Fokus haben. Denn Prävention ist unabdingbar, damit sich aus einer psychischen Belastung keine Erkrankung entwickelt. Nur wer psychisch gesund ist, kann ein aktives und erfülltes Leben führen, am Arbeitsleben teilhaben und im Job erfolgreich sein.

## Berufsfeld Stressmanagement

Die Tätigkeitsfelder sind vielseitig, denn psychologische Belastungen sind ein Dauerthema, auch in Betrieben. Fehlzeiten am Arbeitsplatz sind heute größtenteils auf psychische Belastungen zurückzuführen. Allerdings macht Arbeit nicht per se krank. Viele Menschen empfinden ihre berufliche Tätigkeit auch als sinnstiftend. Auslöser für Erschöpfungszustände, Burn-Out oder auch andere psychische Krankheiten sind vielseitig und nicht immer offensichtlich. In Zeiten, in denen die psychischen Belastungen steigen und zugleich Psycholog:innen lange Wartezeiten aufweisen, investieren sowohl Privatpersonen als auch Firmen in Alternativen und präventive Maßnahmen. So sind Resilienz- und Entspannungstrainer:innen sowie Schlafcoach:innen sowohl selbstständig als auch in angestellten Verhältnissen tätig und gefragte Ansprechpartner:innen.

Folgende Bereiche können mögliche Tätigkeitsfelder für Dich sein:

- ▶ Wellness-, Sport- sowie sonstige -Hotels
- ▶ Gesundheitszentren
- ▶ Betriebssportabteilungen; Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Fitness-/Wellnesscenter
- ▶ Kur- und Bädereinrichtungen
- ▶ Trainingsinstitute

## 2. Quereinstieg ins Stressmanagement

### 2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium und Seminare

Das IST-Studieninstitut, das seit über 30 Jahren auf Fernstudiengänge spezialisiert ist, bietet u. a. Lizenzen und Zertifikate als Fernstudium mit ergänzenden Seminaren an. Das bedeutet, das theoretische Wissen erarbeitest Du Dir durch Studienhefte, die wir Dir zuschicken oder die Du im Internet herunterladen kannst, sowie durch das Bearbeiten von Einsendearbeiten, Webtests oder Fallstudien, die vom IST korrigiert werden. So erlernst Du die theoretischen Inhalte zeitlich unabhängig und bequem von zu Hause. Die Praxis erlernst Du in Seminaren, die im Raum Düsseldorf (teilweise auch Berlin, Hamburg, Freiburg und München) stattfinden. Während Du zu Hause lernst, hast Du immer die Möglichkeit, bei Deinen Fachbetreuer:innen am IST-Studieninstitut anzurufen, denn diese stehen Dir sowohl bei organisatorischen als auch bei fachlichen Fragen zur Verfügung. Während der Seminare hast Du dann die Möglichkeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und Dich mit den Dozent:innen und den anderen Kursteilnehmer:innen auszutauschen.

### 2.2 Was sind S-Lizenzen?

Viele Lizenzen sind so aufgebaut, dass Du auch ohne Vorkenntnisse interessantes Spezialwissen für eine Tätigkeit in der Gesundheits- und Wellnessbranche erwerben kannst. 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 IST-Zertifikat?

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

## 3. Lizenzen und Zertifikate im Detail

### 3.1 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 Dir Kenntnisse zur Wirkungsweise von Entspannungsmethoden und zeigt Anwendungsfelder des Konzentrations- und Entspannungstrainings auf.

Beim Kurs „Entspannungstraining“ hast Du die Wahl zwischen zwei Schwerpunkten: „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Einen davon wählst Du vor Beginn der Weiterbildung aus und erlernst dann im Seminar den Aufbau und die Durchführung einer Kurseinheit Entspannungstraining mit dem jeweiligen Schwerpunkt. Bitte beachte 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.

<b>Dauer</b>	3 Monate
<b>Kursbeginn</b>	Schwerpunkt „Progressive Muskelrelaxation“: Juni, Dezember Schwerpunkt „Autogenes Training“: Januar, Juli
<b>Standort</b>	Düsseldorf
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Schulabschluss + abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
<b>Abschluss</b>	S-Lizenz Entspannungstraining (IST) Inklusive: Kursleiter:in-Lizenz Progressive Muskelrelaxation <i>oder</i> Kursleiter:in-Lizenz Autogenes Training

Die staatlich zugelassene S-Lizenz „Entspannungstraining (IST)“ besteht aus drei Studienheften und einem 3-tägigen Seminar.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Psychologische Grundlagen
2. Monat	SH 2 Skript	Klassische Entspannungsmethoden + EA Hospitationen
3. Monat	S (3 Tage)	Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung <i>oder</i> Autogenes Training + Lizenzprüfung

Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit + Lizenzprüfung (Lehrprobe und Multiple-Choice-Klausur)  
SH = Studienheft/S = Seminar/EA = Einsendearbeit



### 3.2 Schlafcoach:in (IST-Zertifikat)

Nach dem DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“ haben in Deutschland immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 % angestiegen.

Das bedeutet, dass etwa 30 Millionen Menschen in Deutschland Schlafprobleme haben, die sie beeinträchtigen. Für diese Zielgruppe kann ein niederschwelliges Angebot, auch aus schlafmedizinischer Sicht, hilfreich sein. Ein Schlafcoaching bietet sich dafür an. Dabei geht es darum, Zusammenhänge zu erkennen, die den Schlaf beeinträchtigen können, und mit den Betroffenen zusammen Strategien zu entwickeln und zu begleiten, die Abhilfe schaffen können. Ein erfolgreiches Schlafcoaching kann somit die Lebensqualität von Menschen mit Schlafproblemen verbessern.

Mit diesem IST-Zertifikat erwirbst Du erste grundlegende Coachingstrategien, die bei der Vermittlung präventiver Empfehlungen zum Thema gesunder Schlaf hilfreich sein können. Darüber hinaus erhältst Du Kenntnisse über den normalen und gestörten Schlaf unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lebensphasen eines Menschen, um so lösungsorientierte Ansätze während eines Schlafcoachings zu vermitteln.

<b>Dauer</b>	2 Monate
<b>Kursbeginn</b>	Januar, April, Juli und Oktober
<b>Standort</b>	online
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
<b>Abschluss</b>	IST-Zertifikat „Schlafcoach:in“

Die kompakte IST-Weiterbildung „Schlafcoach“ setzt sich aus einem Studienheft, einem 2-tägigen Seminar sowie einigen Online-Vorlesungen zusammen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Präventive Strategie für einen gesunden Schlaf
2. Monat	Webinar	Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele & Handlungsempfehlungen
2. Monat	S1 (2 Tage)	Ganzheitliche Coachingempfehlungen für gesunden Schlaf
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		

SH = Studienheft/S = Seminar

### 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 erwirbst Du wichtiges Trainer:innen-Know-how für eine erfolgreiche Berufstätigkeit als Resilienztrainer:in. Du erfährst, wie Du die Schlüssel- und Basiskompetenzen der Resilienz sowie die Aspekte Bewegung, Ernährung und Entspannung in Deine Trainings einbinden kannst. Durch Selbsterfahrung, Reflexion und eigene Umsetzung von Resilienztrainings in den Seminaren lernst Du Möglichkeiten und Wirkung des Trainings kennen und gezielt einzusetzen.

<b>Dauer</b>	4 Monate
<b>Kursbeginn</b>	April und Oktober
<b>Standort</b>	Düsseldorf
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mindestalter 18 Jahre + Schulabschluss
<b>Abschluss</b>	IST-Zertifikat „Resilienztraining“

Das IST-Zertifikat „Resilienztraining“ besteht aus zwei Studienheften und zwei 2-tägigen Seminaren.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Fachwissen Resilienz
2. Monat	SH 2	Ganzheitliche Stärkung der Resilienz
3. Monat	S1 (2 Tage)	Selbsterfahrung und Konzeption
4. Monat	S2 (2 Tage)	Anwendung und Reflexion

Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit + Zertifikatsprüfung (Multiple-Choice-Klausur)  
SH = Studienheft/S = Seminar

## 4. Wichtige Hinweise für Dein IST-Studium

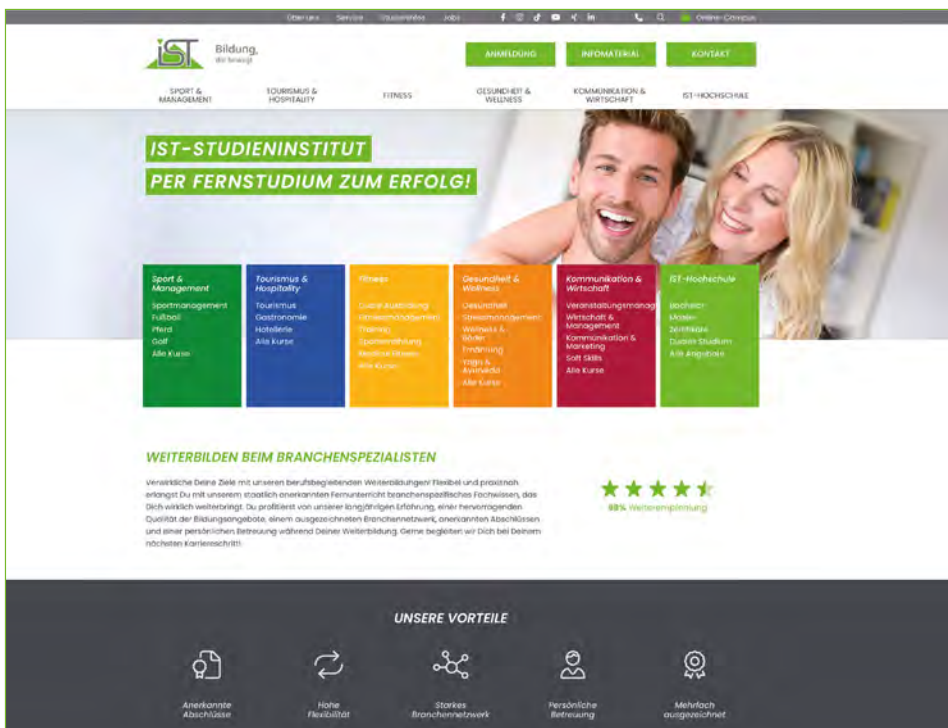
### 4.1 Studienverlauf

Den Ablauf Deines Studiengangs entnimmst Du bitte dem Datenblatt zum Studienverlauf, der Deinem 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 Dein monatliches Studienheft einige Tage vor Monatsbeginn, sodass Du es in der Regel bereits am Monatsanfang „in den Händen halten“ kannst. Online-Studierenden steht das Studienheft pünktlich zum Monatsbeginn in ihrem persönlichen Log-in-Bereich (Online-Campus) unserer Website www.ist.de als Download zur Verfügung.



Teile uns bitte umgehend mit, falls Du einmal kein Studienmaterial erhalten haben solltest. Wir sorgen dann unverzüglich dafür, dass es Dir 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 Dir unsere Lernkontrollfragen einen Anstoß, um das Gelesene zielgerichtet zu reflektieren und Deinen Leistungsstand für Dich selbst zu überprüfen. Die Lösungen zu den Lernkontrollfragen findest Du jeweils am Ende der Studienhefte.

### 4.3 Seminare

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

Die Seminare sind im Kurspreis enthalten; zu jeder Veranstaltung erhältst Du eine separate Einladung mit einer Anfahrsbeschreibung. Die Termine für Deine Seminare findest Du in Deinem 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 Deiner Weiterbildung schreibst Du 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 kannst Du zeigen, dass Du in der Lage bist, die Lerninhalte beispielsweise zur Lösung kleinerer Situationsaufgaben auch anzuwenden.

Deine Einsendearbeiten und Abgabefristen findest Du 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 kannst Du 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 des finalen Seminars oder im Anschluss an diesen geschrieben. Die Inhalte der Klausuren beziehen sich jeweils auf die vor dem Besuch des Seminars 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). Deinen Prüfungstermin wählst Du über den Online-Campus aus.

## 4.7 Lehrproben/Präsentationen

Einige IST-Weiterbildungen enden mit einer praktischen Prüfung zur Erlangung der IST-Lizenz/des IST-Zertifikats (siehe vorangegangene Kapitel). In der Lehrprobe zeigst Du, dass Du das im Seminar Gelernte praktisch umsetzen kannst. Die Lehrproben finden am letzten Tag des finalen Seminars statt.

Bei der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ präsentierst Du Deine ausgearbeitete Präsentation dem Prüfungsausschuss der IHK Düsseldorf.

## 4.8 Multiple-Choice-Tests

Diese Art der Überprüfung beinhaltet, je nach Weiterbildung, 20–30 Multiple-Choice-Fragen, welche über den Online-Campus bearbeitet werden. Die zu prüfende Person hat 30–60 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten. Es müssen mindestens 54 % richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen. Der Test kann nicht wiederholt werden.

## 4.9 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 Dich im Online-Campus jederzeit abrufbar.

## 4.10 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 kannst Du Dich interaktiv mit Deinem/Deiner Fachdozent:in austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

## 4.11 Abschlussdokumente

Nach bestandener Abschlussprüfung erhältst du deine Abschlussdokumente per E-Mail. Das IHK-Zertifikat der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ erhältst du von der IHK postalisch zugesendet.

## 5. Motivation und Lernen

### 5.1 Zeitmanagement

Wenn für die Bewältigung einer Aufgabe ein längerer Zeitraum zur Verfügung steht, neigt der Mensch oft dazu, die Arbeit zeitlich möglichst weit nach hinten zu schieben. Du tust Dir aber selbst einen großen Gefallen, wenn Du die Studienhefte zügig bearbeitest.

Zur Selbstmotivation ist es wichtig, dass Du Dir konkrete, kurzfristig erreichbare Ziele setzt, denn

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

Du solltest Deine Zeit so einteilen, dass Du ein Studienheft durchgearbeitet hast, bevor Du das nächste erhältst. Das Selbststudium nimmt etwa 10–12 Stunden/Woche in Anspruch. Je nach persönlichem Lebensstil und der Zeit, die Dir zur Verfügung steht, kannst Du Dir Dein Lernen selbst einteilen.

Vergiss bei Deiner Zeitplanung nicht, den Zeitaufwand für die Bearbeitung der Einsendearbeiten zu berücksichtigen!

### 5.2 Lernstofferarbeitung

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

Beginne nicht sofort mit dem Lesen eines Studienheftes, sondern versuche 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 aktivierst Du Deinen Lernwillen und Deine Motivation. Versuche, den wesentlichen Kern der Aussagen und die Argumente in Verbindung zu Deinem bisherigen Wissen zu setzen:

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

## 3. Schritt: Lesen

Jetzt solltest Du das Studienheft genau lesen. Erarbeite Dir den Text mithilfe der Hervorhebungen, Untergliederungen, Grafiken und Randbemerkungen. Verstärke den Lerneffekt durch eigene Anmerkungen, das Notieren von Schlüsselsätzen oder die Anfertigung von Übersichten.

## 4. Schritt: Rekapitulieren

Beim Rekapitulieren sollen Dir die Lernkontrollfragen helfen, die Du am Ende der einzelnen Kapitel findest. Du solltest diese mündlich oder schriftlich kurz beantworten. Der größte Lerneffekt tritt ein, wenn Du

- ▶ Notizen erst nach dem Durchlesen eines Abschnitts oder eines Kapitels anfertigst,
- ▶ Notizen aus der Erinnerung formulierst,
- ▶ Notizen in eigene Worte fasst,
- ▶ Ausreichend Raum für spätere Ergänzungen auf den Notizblättern lässt.



Wenn Du die Lernkontrollfragen gelöst hast, kannst Du davon ausgehen, dass Du den Lernstoff im Wesentlichen erfolgreich erarbeitet hast. Deine Lösungen kannst Du anhand der Lösungsvorschläge, die Du jeweils am Ende der Studienhefte findest, 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 Dir eine brauchbare Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

## **5.3 Literatur**

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

## 6. Dein IST-Service

Wir sind für Dich da!

Unsere Studienberatung steht Dir unter der Rufnummer **+49 211 86668 0** gerne zur Verfügung.

Selbstverständlich kannst Du uns auch jederzeit über unsere E-Mail-Adresse kontaktieren: **gesundheit@ist.de**

Unsere Berater:innen beantworten Deine Fragen sowohl zum organisatorischen Ablauf Deiner Weiterbildung als auch zu den Studienheften und Einsendearbeiten. Bei Bedarf rufen wir Dich selbstverständlich auch gerne zurück.

### 6.1 Der Service-Bereich im Internet

Auf unserer Website [www.ist.de](http://www.ist.de) kannst Du Dich mit Deinem Benutzernamen und Deinem Passwort – beides kannst Du der beiliegenden Anmeldebestätigung entnehmen – in einen geschützten Log-in-Bereich für IST-Studierende, den Online-Campus, einwählen, der Dir Informationen rund um Dein Studium bietet. Darüber hinaus steht Dir in diesem Bereich das aktuellste Studienmaterial zum Download zur Verfügung.

### 6.2 Lerngruppen

Im Log-in-Bereich kannst Du eine Adressenliste Deiner Studienkolleg:innen einsehen, um Kontakte für Deine persönliche Lerngruppe zu knüpfen. (Selbstverständlich kannst Du diese Möglichkeit jederzeit widerrufen.)

### 6.3 Bescheinigung

Eine Bescheinigung für den Lohnsteuerjahresausgleich steht Dir in Deinem Online-Campus zum Download zur Verfügung.

## 6.4 Problemlösung und Service

Es ist unser dringendstes Anliegen, Dir das Erreichen deines Bildungsziels zu ermöglichen. Falls also im Laufe Deines Studiums ein Problem auftauchen sollte, ruf uns rechtzeitig an! Hast Du beispielsweise ein Seminar versäumt oder ist es Dir infolge eines unvorhergesehenen Zwischenfalls nicht möglich, die Studiengebühren wie gewohnt zu entrichten – gemeinsam werden wir eine Lösung finden!

## 6.5 Änderung der persönlichen Daten

Sollten sich Dein Name, Deine Adresse oder Deine Bankverbindung ändern, bieten wir Dir im Service-Bereich unseres Online-Campus die Möglichkeit, die Änderungen online selbst vorzunehmen. Natürlich kannst Du uns auch schriftlich über die Änderungen informieren. Beachte 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 Du Dein Lehrmaterial pünktlich erhältst.

## 6.6 Joborama

Im Anschluss an Deine Weiterbildung kümmern wir uns weiter um Dich. Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://www.joborama.de) kannst Du Dich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Gesundheit & Wellness, Sport & Management, Fitness, Kommunikation & Wirtschaft sowie Tourismus & Hospitality informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen. Du hast die Möglichkeit, Dein persönliches Profil einzugeben und kannst Dich so potenziellen Arbeitgebern präsentieren.

## 6.7 Zum Schluss

Betrachte das Lernen nicht als lästige Pflicht. Wenn Du versuchst, jedem Fachgebiet Interesse abzugewinnen, lernst Du gerne und damit besser. Eine positive Einstellung zum Lernen ist für Deinen Lernerfolg ausschlaggebend!

**In diesem Sinne wünscht Dir das IST-Team viel Erfolg bei Deiner Weiterbildung!**