

**Das Vita-Pad® Erfolgskonzept für
professionelle Gesundheitsexperten**

Einführung in den Online-Lehrgang der Vita-Pad Akademie:

**Erholsamer Schlaf
Chronobiologie**



**Dieser mehrteilige Online-Lehrgang ist ein Modul im
Weiterbildungsprogramm zum zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager nach der
Quadros-Methode®, kann aber ebenso als eigenständige Weiterbildung von
Beratern, Therapeuten, Trainern, BGM-Beauftragten, Coaches und anderen
Gesundheitsexperten im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung
gebucht werden.**

1. Warum gibt es dieses Online-Seminar?

Erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit. Er entscheidet damit ganz wesentlich über den Grad des allgemeinen Wohlbefindens und die Leistungsfähigkeit eines Menschen. Obwohl der Mensch fast ein Drittel seines Lebens im Schlaf verbringt, mehr Zeit als mit Essen, Trinken, Lieben, Spielen und Lesen zusammen, ist das allgemeine Wissen über den Schlaf und seine Bedeutung für das Leben nach wie vor unvollkommen.

Guter Schlaf wird einfach als Selbstverständlichkeit angesehen. Erst wenn der Schlaf gestört ist, tritt er verstärkt in das Bewusstsein des Betroffenen, insbesondere wenn die Lebensqualität bereits eingeschränkt ist.

Beruflicher Stress, familiäre und soziale Belastungen, ungünstige Bett- und Schlafräumausstattungen, die Einnahme bestimmter Medikamente, Schmerzen, Lärm, Alkoholabusus, fehlende oder unzureichende Schlafhygiene und Schichtarbeit sind einige der Faktoren, die die gestörte Nachtruhe auslösen oder verstärken.

Eng verknüpft mit dem Schlaf ist die Chronobiologie, die Wissenschaft vom zeitlichen Ablauf und Rhythmus der Körperfunktionen. Je mehr der moderne Lebensstil von den Rahmenbedingungen abweicht, die unsere biologische Uhr uns vorgibt und je weniger der individuelle Chronotyp ausgelebt werden kann, umso eher können Befindlichkeits- und Stoffwechselstörungen, Ein- oder Durchschlafprobleme und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit den Betroffenen zu schaffen machen.

Der Einfluss von erholsamem Schlaf und einem Leben im Einklang mit den chronobiologischen Rhythmen auf Wohlergehen, Leistungsfähigkeit und Gesundheit kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Dennoch spielen diese Themen in Beratungen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung noch eine eher untergeordnete Rolle.

Erst wenn der Mensch zum Patienten mutiert ist, wendet er sich gewöhnlich mit seinem Problem an den Arzt, Therapeuten oder Apotheker seines Vertrauens.

Die Förderung und der Erhalt des erholsamen Schlafes ist eine Aufgabe, die jeder Mensch im Rahmen seiner gesundheitlichen Eigenverantwortung wahrnehmen sollte. Wie bei vielen anderen Gesundheitsthemen ist Eigenverantwortung notwendig und sinnvoll, Eigenregie jedoch häufig nicht von Erfolg gekrönt.

Menschen, die diese Eigenverantwortung annehmen und dazu „Regieanweisungen“ und kompetente Unterstützung suchen, finden bisher kaum passende Angebote.

In der Gesundheitsförderung und Prävention eröffnet sich also ein in jeder Hinsicht lohnendes Aufgabenfeld für den Vita-Pad® Vitalmanager und jeden Gesundheitsexperten.

Mit diesem einzigartigen Online-Lehrgang zu Schlaf und Chronobiologie erhalten Gesundheitsexperten fundiertes, strukturiertes und in der Beratung ihrer Kunden/Klienten sofort einsetzbares Wissen, um diese Lücke in der Gesundheitsförderung zu füllen.

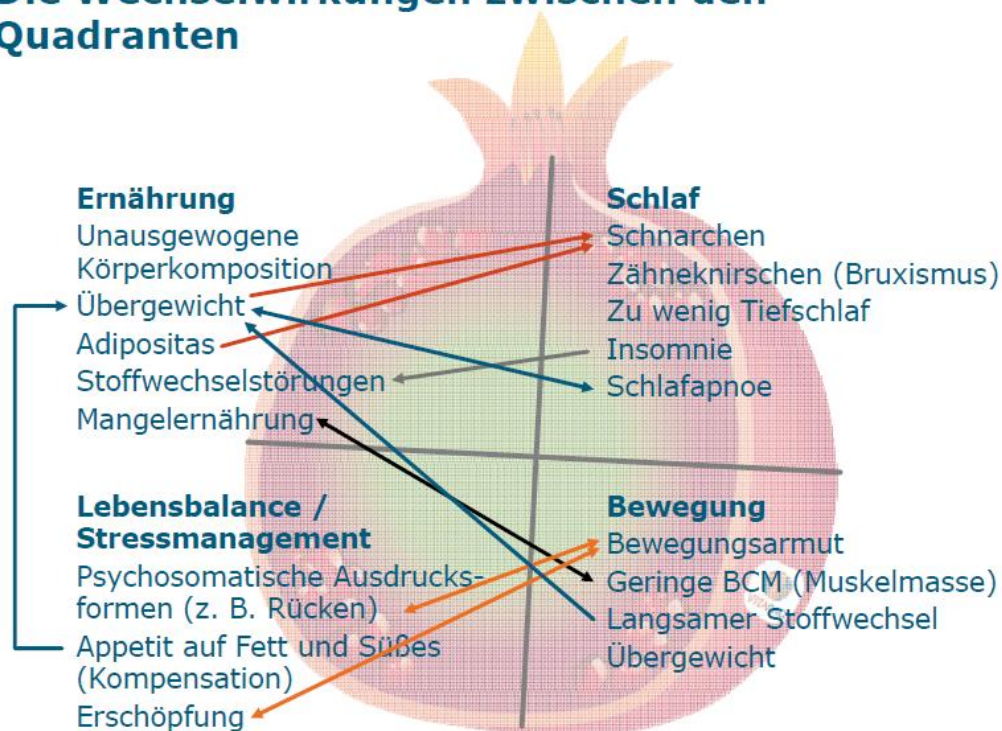
2. Schlaf als unverzichtbarer Bereich beim Coaching nach der Quadros-Methode® und jeder ganzheitlichen Gesundheitsberatung

Gesundheitsberater, Coaches, Trainer, Ernährungsberater, Apotheker oder Therapeuten engagieren sich gemäß ihrer Profession in den Feldern Ernährungsberatung, Bewegung, Stressmanagement oder Lebensstilberatung. Der Schlaf als wichtiger „Quadrant“ des ganzheitlichen Gesundheitsmanagements wird selten integriert. Dabei wäre es wichtig, die Wechselwirkungen zwischen den Quadranten

Ernährung – Bewegung – Lebensbalance (Stressmanagement) – erholsamer Schlaf

zu kennen, um zur Wurzel des Kundenproblems zu gelangen. Zum Beispiel können Schlafprobleme den Stoffwechsel stören und die Gewichtszunahme fördern, fehlendes Stressmanagement kann zu kompensatorischem Essen führen, Bewegungsarmut kann sich auf den Schlaf und das Gewicht auswirken, ein Leben entgegen der persönlichen chronobiologischen Rhythmen wirkt sich auf Schlaf, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit aus.

Die Wechselwirkungen zwischen den Quadranten



Bei der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach der Quadros-Methode® geht es deshalb nicht um Teilaspekte, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, sondern um nachhaltiges Vitalmanagement. Die Lösung des beim Klienten im Vordergrund stehenden Einzelproblems ergibt sich daraus.

Welche Kernkompetenz der Gesundheitsdienstleister auch hat, umfassendes Wissen zu Schlaf und Chronobiologie bereichert nicht nur das Leistungs-Portfolio, sondern schafft echten Mehrwert im Ergebnis für Klienten und Berater.

Damit dieser Mehrwert entsteht, reicht es nicht, das Wissen nur passiv aufzunehmen. Das könnte auch über eines der zahlreichen Fach- und Sachbücher geschehen. Das Online-Seminar liefert zusätzlich die praxiserprobten Werkzeuge, um das Wissen in der Beratungs- oder Coaching-Praxis zum Nutzen des Kunden umzusetzen. Erst so können aus Wissen erfolgreiche Lebensstilveränderungen beim Kunden angestoßen und begleitet werden.

3. Der Lehrplan zum Online-Lehrgang <Erholsamer Schlaf – Chronobiologie>

Dieser Online-Lehrgang wird von der Vita-Pad® Akademie in Zusammenarbeit mit Experten durchgeführt. Wird das Seminar als Zertifikatskurs zur Weiterbildung als Vita-Pad® Vitalmanager gebucht, wird das Zertifikat nach Abschluss der gesamten Weiterbildung, einer Prüfung und Projektarbeit ausgestellt.

Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Eingesetzte Medien, Kommunikationsmöglichkeiten und Tools:

- Live-Webinare zu Beginn, zum Abschluss und zu jedem Modul
- PDF-Lehrbriefe (per E-Mail)
- Einsendeaufgaben mit Bearbeitung durch die Dozenten
- Q & A Sessions
- Arbeits- und Kommunikationshilfen für die Kundenberatung
- Telefon-/Skype- und E-Mail-Coaching durch die Dozenten
- Anamnesebogen
- Schlafstagebuch für Kunden
- Themen und Leitlinien für die Projektarbeit (nur komplette Weiterbildung zum Vitalmanager)

Die Themen des Lehrplans:

- Chronobiologie – unsere inneren Uhren, Taktgeber unseres Lebens
- Was ist Schlaf und wie schlafen wir – Schlafarchitektur, Schlaftypen
- Wie viel Schlaf ist gesund? Langschläfer gegen Kurzschläfer – Ist „Powernapping“ sinnvoll?
- Welche Rolle spielen die Botenstoffe (z. B. Melatonin)?
- Schlaf und Stoffwechsel – Schlank im Schlaf?
- Schlaf und Zellgesundheit
- Die Rolle des erholsamen Schlafes in der Arbeitswelt
- Veränderungen des Schlafes über die Lebensspanne

- Nächtliche Störenfriede: Schnarchen, Zähneknirschen, Lärm, zu viel Licht
- Schlafprobleme und Schlafstörungen; Klassifizierung der Schlafstörungen
- Abgrenzung zu behandlungsbedürftigen Insomnien
- Natürliche Strategien für gesunden Schlaf – Schlafhygiene
- Schlafdiagnostik, Schlaftagebuch
- Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen
- Professionelle Vermarktung, Kundenakquise, Aktionen, lokale Vernetzung

Der Online-Lehrgang dauert 6 – 10 Wochen, je nach Ihrem persönlichen Lerntempo. Die Live-Webinare finden zu festgesetzten Zeiten statt. Während der Dauer des Lehrgangs haben alle Teilnehmer Zugriff auf die Aufzeichnungen der Live-Webinare. So können die Inhalte auch wiederholt durchgearbeitet werden.

Zur Vertiefung im Rahmen eines **optionalen Präsenzseminars** bietet die Vita-Pad® Akademie 1x im Jahr (bei Bedarf häufiger) den Besuch eines Schlaflabors an (nicht im Preis des Online-Lehrgangs enthalten). Voraussetzung zur Teilnahme am Präsenzseminar ist die vorherige Teilnahme am Online-Lehrgang.

4. Ziel der Weiterbildung

Die erfolgreich abgeschlossene Schulung befähigt die Teilnehmer (professionelle Gesundheitsdienstleister), ihre Kunden auf dem Wege zum erholsamen Schlaf zu begleiten und sich als Experte zu positionieren. Besonders wirkungsvoll kann diese Begleitung im Rahmen der ganzheitlichen Quadros-Methode® eingesetzt werden. Der Zusammenhang zwischen dem erholsamen Schlaf und den anderen Quadros-Themen wird deutlich, so dass durch den Ansatz an der „Wurzel“ eines Problems das vordergründige Symptom (z. B. Übergewicht, mangelnde Leistungsfähigkeit im Beruf, Vitalitätsdefizit, Erschöpfung) erfolgreich und nachhaltig angegangen werden kann.

Die Teilnehmer lernen, die Instrumente zur Analyse des Schlafs zu Hause, ihre Anwendung und Auswertung kennen und können diese kompetent einsetzen. Die Teilnehmer können die Strategien für erholsamen Schlaf (Schlafhygiene) kommunizieren und den Klienten schulen, diese gezielt einzusetzen. In der betrieblichen Gesundheitsförderung sind die Teilnehmer in der Lage, Arbeitsbedingungen mit Auswirkungen auf die chronobiologischen Rhythmen der Beschäftigten zu analysieren, Vorschläge zu deren Verbesserung auszuarbeiten und im Betrieb zu präsentieren.

Da eine neu erworbene Kompetenz nur dann den Kunden nützt, wenn diese davon erfahren, lernen die Teilnehmer, wie und wo sie ihre Zielkunden finden und ihre Leistung erfolgreich vermarkten.

Das Coaching und die Beratung zum erholsamen Schlaf ersetzt nicht die Behandlung durch schlafmedizinisch ausgebildete Therapeuten / Ärzte bei Insomnien mit Krankheitswert, öffnet aber die Tür für Kooperationen mit diesen Experten.

5. Der Nutzen für die Teilnehmer und ihre Kunden auf einen Blick

- Sie erwerben umfassendes Wissen und Umsetzungskompetenz in einem Fachbereich, der bisher kaum abgedeckt wird.
- Sie erschließen sich neue Zielgruppen, zum Beispiel in der betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Beratung und Coaching zu Schlaf und Chronobiologie ergänzen die bereits vorhandenen Kompetenzen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressmanagement in idealer Weise und ermöglichen eine ganzheitliche Herangehensweise (Quadros-Methode®).
- **Die abgeschlossene Weiterbildung ermöglicht die Positionierung mit einem klaren Alleinstellungsmerkmal.**
- Kooperationen mit Bettenhäusern, Medizinern, anderen Akteuren im Gesundheitsmarkt und Selbsthilfegruppen erhöhen den Bekanntheitsgrad, erschließen weitere Kundengruppen und untermauern den Expertenstatus.
- Experten für den gesunden Schlaf und chronobiologische Lebensstilberatung schließen eine Lücke in Prävention und Gesundheitsförderung für eine große Zahl von Menschen, die bisher vergeblich nach einem solchen Angebot gesucht haben.

6. Noch mehr Information – kostenlos

Sie wollen mehr wissen über den Lehrgang, die Inhalte, die Dozentin und warum Sie als Ernährungsberaterin, Coach, Therapeutin oder Trainer diesen Lehrgang brauchen?

Melden Sie sich an zum kostenlosen Webinar der Vita-Pad Akademie.

In dem einstündigen Webinar

**„Gesunder Schlaf- natürliche Regeneration von Körper und Geist
Leben im Einklang mit den eigenen chronobiologischen Rhythmen“**

erhalten Sie wertvolles Wissen für Ihre tägliche Praxis und erfahren garantiert viel Neues, das Sie bisher noch nicht über den Schlaf und seine Bedeutung für alle Lebensbereiche wussten. Dieses kostenlose Webinar führen wir mehrmals im Jahr durch. Informieren Sie sich gleich über den nächsten Termin auf www.vita-pad.de.

7. Kosten und Anmeldung zum Online-Lehrgang

Ihre Investition zur Teilnahme an diesem mehrteiligen Online-Lehrgang beträgt 289,00 € zzgl. 19% MwSt.

Die Teilnahmegebühr ist vor Seminarbeginn zu entrichten. Wenn Sie sich danach entscheiden, die Weiterbildung zum Vita-Pad® Vitalmanager zu absolvieren, so wird der Betrag voll auf die Studiengebühr angerechnet.



Die Anmeldung erfolgt auf dem Anmeldeformular der Vita-Pad® Akademie oder per Mail an info@vita-pad.de. Nach Eingang der Anmeldung erhält der/die Interessent(in) eine Rechnung der Firma Ulrike Jung – Konzepte zur Gesundheitsförderung, Träger der Vita-Pad® Akademie. Durch Zahlung der Rechnung wird die Anmeldung verbindlich und die Teilnahme am Online-Lehrgang ist gesichert.

Sollte die Durchführung des Online-Seminars zum vorgesehenen Termin nicht möglich sein, erhalten die angemeldeten Teilnehmer einen Alternativtermin oder, falls dieser nicht wahrgenommen werden kann, wird der Teilnehmerbeitrag zurück erstattet.

Da der Lehrgang zu Schlaf und Chronobiologie mehrfach durchgeführt wird, erfahren Sie den jeweils nächsten Termin auf der Vita-Pad Webseite.

Als Seminarteilnehmer erhalten Sie Sonderkonditionen bei Vita-Pad Kooperationspartnern, die vorab von den Vita-Pad Experten geprüfte Produkte und Tools zur Diagnostik oder zur Unterstützung des erholsamen Schlafes anbieten. Es besteht selbstverständlich keine Verpflichtung, diese Tools oder Produkte zu nutzen.

Sie haben weitere Fragen zum Online-Lehrgang oder wollen zur Quadros-Methode® beraten werden? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie an oder schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Vita-Pad® Akademie
Leitung und Ansprechpartner: Ulrike Jung
info@vita-pad.de
Tel.: 089-89305210
Fax: 089-89305220
www.vita-pad.de

Besser schlafen mit einer intelligenten Einschlafhilfe.
„Sleep“ hebt den Melatoninspiegel auf ein natürliches Niveau an, eine Bedingung für aktive Regeneration in der Nacht.

Curriculum zum Online-Lehrgang: Erholsamer Schlaf – Chronobiologie

- 1. Einführungswebinar (Live):** Hier können sich die Teilnehmer vernetzen, sofern sie dies wünschen. Vorstellung der Lehrgangsinhalte, Formate des Lehrmaterials und Abläufe durch die Lehrgangsleiterin Ulrike Jung

- 2. Modul 1: Chronobiologie – Der gesunde Schlaf**

Lehrbrief 1: Chronobiologie – Unsere inneren Uhren

Hausaufgabe / Lernerfolgskontrolle (freiwillig)

Lehrbrief 2: Was ist Schlaf und wie schlafen wir? Schlafarchitektur

Wieviel Schlaf ist gesund – Langschläfer vs. Kurzsschläfer

Welche Rolle spielen die Botenstoffe? Kann die Ausschüttung beeinflusst werden?

Hausaufgabe / Lernerfolgskontrolle (freiwillig)

Lehrbrief 3: Schlaf und Stoffwechsel

Schlaf und Zellgesundheit – Die Rolle der Mitochondrien

Die Rolle des erholsamen Schlafes in der Arbeitswelt

Veränderungen des Schlafes über die Lebensspanne

Hausaufgabe / Lernerfolgskontrolle (freiwillig)

Abschlusswebinar zu Modul 1 (Live): Zusammenfassung des Moduls, Fragen und Anregungen der Teilnehmer

- 3. Modul 2: Der gestörte Schlaf**

Lehrbrief 4: Nächtliche Störenfriede – Schnarchen, Zähneknirschen, Lärm, Licht

Ursachen und Arten der Schlafstörungen (Klassifizierung)

Abgrenzung zu Insomnien, die ärztlich behandelt werden müssen

Hausaufgabe / Lernerfolgskontrolle (freiwillig)

Lehrbrief 5: Natürliche Strategien für gesunden Schlaf

Schlafhygiene, Rituale

Hausaufgabe / Lernerfolgskontrolle (freiwillig)

Abschlusswebinar zu Modul 2 (Live): Zusammenfassung des Moduls, Fragen und Anregungen der Teilnehmer

- 4. Modul 3: Umsetzung in die Praxis / Marketing**

Lehrbrief 6: Beratungs- und Coaching-Prozess

Anamnese – Vorstellung des Anamnesebogens*

Schlaftagebuch – Einsatz und Anleitung zum Ausfüllen*

Beide Tools sind dem Lehrbrief beigelegt

Sinnvolle Diagnostik unter Berücksichtigung von Anamnese und Schlaftagebuch

Handlungsoptionen auf Basis der Ergebnisse

Lehrbrief 7: Kundenakquise, neue Zielgruppen

Lokale Vernetzung – Schlaflabor – Pneumologen – Bettenfachgeschäfte, SHG
Kommunikation online – offline; Musterbriefe für Akquise und Kooperation
Vorträge, Aktionen, BGF, Workshops für Unternehmen
Marketingplan

5. Abschlusswebinar zum Lehrgang (Live): Zusammenfassung der Lehrgangsinhalte, Tools und Produkte zur Unterstützung der Beratung und zum Verkauf durch die Teilnehmer an ihre Kunden.

Während des gesamten Lehrgangs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einmal pro Woche einen telefonischen Beratungstermin à 20 Minuten (optional auch Skype) mit Ulrike Jung oder einem anderen Experten in Anspruch zu nehmen.

Zur Verfügung gestellte Dokumente, wie Anamnesebogen, Schlaftagebuch, Mustertexte oder Musterbriefe können von den Teilnehmern uneingeschränkt genutzt werden.

Die feststehenden Zeitpunkte für die Webinare sind so ausgerichtet, dass der Lehrgang in 6 Wochen abgeschlossen ist. Die Lehrbriefe werden wöchentlich per E-Mail versandt. Für eine Dauer von insgesamt 10 Wochen stehen jedoch die Bearbeitung der Hausaufgaben zu den Lehrbriefen, die Aufzeichnungen der Webinare und die wöchentlichen telefonischen Beratungstermine zur Verfügung. So kann jeder Teilnehmer die Lehrbriefe in seinem persönlichen Lerntempo bearbeiten und auch eine Urlaubspause einlegen.