

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Lizenzen & Zertifikate



IST-STUDIENINSTITUT
Bildung, die bewegt



Inhalt

1. Marktübersicht – betriebliches Gesundheitsmanagement	4
Berufsfeld betriebliches Gesundheitsmanagement	5
2. Quereinstieg in die Gesundheitsbranche	6
2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium und Seminare	6
2.2 Was ist ein IHK-Zertifikat?	6
2.3 Was ist ein IST-Zertifikat?	6
3. Lizenzen und Zertifikate im Detail	7
3.1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)	7
3.2 Betriebliches Eingliederungsmanagement (IST-Zertifikat)	9
3.3 Gesunde Führung (IST-Zertifikat)	11
3.4 BGM-Multiplikator:in (IST-Zertifikat)	12
4. Wichtige Hinweise für Dein IST-Studium	13
4.1 Studienverlauf	13
4.2 Studienhefte	13
4.3 Seminare	14
4.4 Webtests	14
4.5 Einsendearbeiten	14
4.6 Klausuren	15
4.7 Lehrproben/Präsentationen	15
4.8 Multiple-Choice-Tests	16
4.9 Online-Vorlesungen	16
4.10 Online-Tutorien/Webinare	16
4.11 Abschlussdokumente	16

5. Motivation und Lernen	17
5.1 Zeitmanagement	17
5.2 Lernstofferarbeitung	18
5.3 Literatur	19
6. Dein IST-Service	20
6.1 Der Service-Bereich im Internet	20
6.2 Lerngruppen	20
6.3 Bescheinigung	20
6.4 Problemlösung und Service	21
6.5 Änderung der persönlichen Daten	21
6.6 Joborama	21
6.7 Zum Schluss	21

1. Marktübersicht – betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesellschaft und Gesundheit im Wandel

Niemals zuvor hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute. Die demografischen Entwicklungen haben in den vergangenen Jahren wesentliche Veränderungen in der Gesellschaft verursacht. Dies macht sich vor allem durch die immer älter werdende Bevölkerungsstruktur in Deutschland bemerkbar, die auch durch den steigenden Fachkräftemangel sichtbar wird. Statistische Hochrechnungen prognostizieren bis zum Jahr 2050, dass über zwei Milliarden Menschen älter als 60 Jahre alt sein werden, und zum anderen, dass knapp 450 Millionen Menschen älter als 79 Jahre werden.

Mit dieser Veränderung der Bevölkerungsstruktur gehen oftmals auch nichtübertragbare Krankheiten einher, wie z.B. Krebs, Diabetes, Schlaganfälle, Demenz sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch die Anzahl von Betroffenen psychischer Erkrankungen nimmt weiter zu. Nicht zuletzt aufgrund der zusätzlichen Belastungen durch die Corona-Pandemie gerät mittlerweile fast jede dritte Person im Laufe des Lebens an die Grenzen der eigenen Regenerationsfähigkeit und Erhaltung der psychischen Gesundheit.

Aufgrund der gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen besteht weiterhin ein gravierender Handlungsbedarf, die individuelle Gesundheit und damit auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten frühzeitig und langfristig zu fördern. Auch in der Arbeitswelt werden ein gesunder Führungsstil, die Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie ein professionelles betriebliches Eingliederungsmanagement immer wichtiger, um dem Fachkräftemangel und den neuen gesellschaftlichen Herausforderungen mit nachhaltiger Gesunderhaltung der Mitarbeitenden entgegenzuwirken.

Berufsfeld betriebliches Gesundheitsmanagement

Immer mehr Unternehmen setzen auf ein betriebliches Gesundheitsmanagement, um gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen zu schaffen und die Attraktivität als Arbeitgeber:innen zu erhöhen. In Zeiten des Fachkräftemangels wird besonders das gesetzlich vorgeschriebene betriebliche Eingliederungsmanagement immer wichtiger, um sowohl Mitarbeiter:innen nach langer Krankheit nachhaltig in den Betrieb zu reintegrieren als auch den Leistungserhalt der Belegschaft zu sichern.

Gesunde Führung ist ebenfalls ein Zukunftsthema und gilt als Erfolgsfaktor für Unternehmen. Die Anzahl von krankheitsbedingten Fehltagen aufgrund psychischer Belastungen steigt kontinuierlich. Deshalb ist ein nachhaltiger Führungsstil, der auf gesunde, motivierte und somit leistungsstärkere Mitarbeiter:innen setzt, der Schlüssel zum Erfolg!

2. Quereinstieg in die Gesundheitsbranche

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 ist ein IHK-Zertifikat?

Ein IHK-Zertifikat ist so aufgebaut, dass Du bereits Vorkenntnisse oder bestimmte Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildung mitbringen musst. In Anknüpfung an Deine bisherige berufliche Tätigkeit erhältst Du Spezialwissen in 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.

2.3 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 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 600,- Euro pro Mitarbeiter:in steuerlich geltend machen können, sondern auch, weil die moderne Arbeitswelt zu immer mehr Fehlzeiten – insbesondere aufgrund psychischer Erkrankungen – führt. Das Krankheitsbild „Burnout“ ist längst allen 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:innen beitragen. Dazu gehören u. a. die Förderung der individuellen Fähigkeiten der Mitarbeiter:innen, die intensivere Einbindung der Mitarbeiter:innen in Unternehmensentscheidungen sowie körper- und mentalorientierte Angebote zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung. Die berufsbegleitende und staatlich zugelassene Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ vermittelt Dir 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 1-jährige Berufserfahrung
Abschluss	„Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ „Fachkraft betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“ möglich

Die staatlich zugelassene Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ besteht aus drei Studienheften, zwei 2-tägigen Seminaren, einem Online-Tutorium, Online-Vorlesungen sowie einem zusätzlichen Prüfungstag bei der IHK Düsseldorf.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Betriebliches Gesundheitsmanagement – Propädeutik und Grundlagen
2. Monat	SH 2	Betriebliches Gesundheitsmanagement - Prozesse, Analysen und Maßnahmen
	SH 3	Betriebliches Gesundheitsmanagement - Erfolgskontrolle und Evaluation
3. + 4. Monat	S 1	Kommunikation und praktische Umsetzung: Schwerpunkt Präsentation
	S 2	Kommunikation und praktische Umsetzung: Schwerpunkt Moderation
5. Monat	OT	IHK-Prüfungsvorbereitung
	IHK-Prüfung	
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur und Präsentation		

SH = Studienheft/S= Seminar/OT = Online-Tutorium

3.2 Betriebliches Eingliederungsmanagement (IST-Zertifikat)

Ziel des Betrieblichen Eingliederungsmanagements ist es, Gründen von Arbeitsausfällen nachzugehen, eine möglichst frühe Rückkehr in den Beruf zu ermöglichen sowie Arbeitsunfähigkeitszeiten langfristig entgegenzuwirken. Seit 2004 ist das BEM gesetzlich verankert. Arbeitgeber müssen allen, die länger als sechs Wochen oder wiederholt erkrankt ausfallen, einen solchen Prozess anbieten. Dabei orientiert sich die Arbeit des:der Betrieblichen Eingliederungsmanager:in an den folgenden Grundsätzen:



- ▶ Überwindung der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Vorbeugung erneuter Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Erhalt und Sicherung des Arbeitsplatzes

Damit betriebliches Eingliederungsmanagement erfolgreich angeboten und durchgeführt werden kann, benötigen Unternehmen Fachkräfte, die sich mit Arbeitsrecht im Allgemeinen und BEM im Besonderen auskennen. Eigne Dir sich in unserer Ausbildung zum:zur Betrieblichen Eingliederungsmanager:in (BEM) wichtige Fachkenntnisse aus dem Gesundheitsmanagement an, mit denen Du Mitarbeiter:innen bei der Wiedereingliederung in das Unternehmen unterstützt

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Standort	Düsseldorf
Teilnahmevoraussetzungen	Abgeschlossene Berufsausbildung oder abgeschlossenes Hochschulstudium + mindestens 1-jährige Berufserfahrung
Abschluss	IST-Zertifikat „Betriebliches Eingliederungsmanagement“

Das staatlich zugelassene IST-Zertifikat besteht aus zwei Studienheften und einem 2-tägigen Seminar sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Betriebliches Eingliederungsmanagement: Theorie und Praxis
2. Monat	SH 1	Leitfaden zur Durchführung des BEM-Prozesses
3. Monat	S 1	Betriebliches Eingliederungsmanagement in der Praxis
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		

SH = Studienheft/S= Seminar

3.3 Gesunde Führung (IST-Zertifikat)

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

In der Weiterbildung lernst Du den aktuellen Forschungsstand, die Vision und die Maßnahmen zur Umsetzung von gesunder Führung kennen – von der gesunden Selbstführung bis zur gesundheitsgerechten Führung von Mitarbeiter:innen. Die Weiterbildung eignet sich besonders für betriebliche Gesundheitsmanager:innen 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“

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 Mitarbeiter:innenführung für leistungsstarke Teams
Prüfungsleistung: 1 Webtest		

SH = Studienheft/OLV = Online-Vorlesung

3.4 BGM-Multiplikator:in (IST-Zertifikat)

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) hat die Gesunderhaltung der Mitarbeiter:innen im Blick. Damit gesundheitsförderliche Maßnahmen aber erfolgreich durchgeführt werden können, benötigt ein Unternehmen die Zustimmung und Bereitschaft der breiten Belegschaft, an der konkreten Umsetzung mitzuwirken. Dafür werden BGM-Maßnahmen stets von internen Kommunikationsmaßnahmen begleitet.

An dieser Stelle sind sogenannte BGM-Multiplikator:innen gefragt. Sie sind keine umfassend ausgebildeten BGM-Expert:innen, aber mit den Zielen und Vorteilen eines BGM bestens vertraut und unterstützen intern ihre:n BGM-Manager:in bei der Einführung und Umsetzung eines BGM-Konzeptes und gesundheitsförderlicher Maßnahmen.

In nur einem Monat wirst Du in unserer Weiterbildung zum:zur BGM-Multiplikator:in ausgebildet und leistest in dieser Funktion einen wertvollen Beitrag zur Akzeptanz des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Deinem Unternehmen. Durch Dein hier erlangtes Wissen trägst Du maßgeblich zur Erhaltung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und damit Teilhabe am Erwerbsleben Deiner Kolleg:innen bei.

Dauer	1 Monat
Kursbeginn	monatlich
Standort	Online
Teilnahmevoraussetzungen	abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
Abschluss	IST-Zertifikat „BGM-Multiplikator:in“

Das IST-Zertifikat „BGM-Multiplikator:in“ besteht aus einem Studienheft und mehreren Online-Vorlesungen.

* Solltest Du Dich im Anschluss an diesen Kompaktkurs für die Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ oder „Manager:in für Gesundheit im Betrieb“ entscheiden, werden Dir 50 Prozent der Kursgebühr (124,50 Euro) gutgeschrieben.

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 Fernlehmaterialien.

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.

The screenshot shows the homepage of the IST-Studieninstitut. At the top, there is a navigation bar with the IST logo and the text 'Bildung. ist learning'. Below this, there are three main buttons: 'ANMELDUNG', 'INFORMATION', and 'KONTAKT'. The main content area is divided into six columns, each representing a different field of study:

- Sport & Management:** Sportmanagement, Fußball, Hand, Golf, Alle Kurse.
- Tourismus & Hospitality:** Tourismus, Operations, Hotellerie, Alle Kurse.
- Fitness:** Personal Training, Personal Coaching, Personal Training, Medical Fitness, Alle Kurse.
- Gesundheit & Wellness:** Gesundheitsmanagement, Wellness & Health, Ernährung, Yoga & Ayurveda, Alle Kurse.
- Kommunikation & Wirtschaft:** Veranstaltungsmanagement, Wirtschaft & Management, Kommunikation & Marketing, Soft Skills, Alle Kurse.
- IST-Hochschule:** Bachelor, Master, Zweitecke, Duales Studium, Alle Angebote.

Below the course categories, there is a section titled 'WEITERBILDEN BEIM BRANCHENSPEZIALISTEN' with a 5-star rating and a '100% Zufriedenheit' badge. The text in this section reads: 'Verwirkliche Deine Ziele mit unseren berufsbegleitenden Weiterbildungen flexibel und praxisnah. Lass Dich wirklich weiterbringen. Du profitierst von unserer langjährigen Erfahrung, einer hervorragenden Qualität der Bildungsangebote, einem ausgezeichneten Branchen Netzwerk, anerkannten Abschlüssen und einer persönlichen Betreuung während deiner Weiterbildung. Gerne begleiten wir dich bei deinem nächsten Karriereschritt.'

At the bottom of the page, there is a section titled 'UNSERE VORTEILE' with five icons and corresponding text:

- Anpassbare Abschlüsse**
- Hohe Flexibilität**
- Starkes Branchennetzwerk**
- Persönliche Betreuung**
- Mehrfach ausgewiesen**

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 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 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!