

PERS



# PERSÖNLICHKEIT - ENTWICKLUNG ZUM ERFOLG

LEITFADEN ZUM KURS

**woman**  
**CAMPUS**

POWERD BY



# Inhaltsverzeichnis

## **Persönlichkeit – Ihr Weg zum Erfolg**

---

Herzlich willkommen	2
Die Persönlichkeit stärken	3
So einfach starten Sie	5
So erreichen Sie uns	6
Der Online-Campus	7

## **Lehrgangskonzeption**

---

1 Ihr Lehrgang im Überblick	09
2 Inhalte des Lehrgangs	10
3 Lernen mit den Lernheften	11

# Herzlich willkommen!

Liebe Teilnehmerin,  
lieber Teilnehmer,

über Ihr Interesse an unserem Lehrgang **Persönlichkeit – Entwicklung zum Erfolg** freue ich mich sehr.

Dieser Lehrgang wurde von erfahrenen Psychologen entwickelt und vermittelt Ihnen interessantes Fachwissen und nützliche Fertigkeiten, die Sie von Anfang an in die tägliche Praxis umsetzen können. Der Lehrgang besteht aus kleinen Lerneinheiten mit vielen anschaulichen Beispielen und Übungen. Deshalb können Sie ihn flexibel in Ihr berufliches und privates Leben integrieren.

Die gesamte Lehrgangsdauer hindurch steht Ihnen unser KundInnenservice für alle organisatorischen Belange zur Seite.

Für Fragen rund um die Lehrgangsinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren. So haben Sie immer passende Ansprechpartnerinnen und -partner.

Ich wünsche Ihnen viel Freude am Fernlehrgang und schon jetzt viel Erfolg!



Mag. Christine Ehrenreich-Exel  
Head of Knowledge Management

# Die Persönlichkeit stärken

## Auf Entdeckungsreise zum eigenen Ich

Freuen Sie sich auf eine ebenso spannende wie erfüllende Reise zu sich selbst. Mithilfe theoretischer Inputs und vielen Angeboten zur Selbsteinschätzung erkunden Sie Ihre Persönlichkeit und überdenken Ihre Einstellungen zu Ihrem Privat- und Berufsleben, zu Ihren Mitmenschen und zum eigenen Ich. Sie setzen sich mit Ihren Gefühlen, Bedürfnissen und den Hintergründen Ihres Handelns bewusst auseinander, um Ihre Persönlichkeit besser zur Entfaltung zu bringen. Und damit werden Sie am Ende selbstbewusster, erfolgreicher und zufriedener sein!

Trainieren Sie systematisch Ihre Persönlichkeit, damit Sie Ihre Potenziale optimal nutzen können. Wenn Sie diesem Lehrgang Schritt für Schritt folgen, sind Sie schon bald in der Lage, zum Beispiel Ihre Talente besser zu nutzen oder durchsetzungsfähiger als bisher die Chancen zu ergreifen, die sich Ihnen bieten. In leicht verständlichen Lektionen mit vielen praktischen Übungen werden Sie lernen, Ihre Stärken auszubauen, Ihre Schwächen zu überwinden und mehr Selbstsicherheit zu entwickeln.

**Nutzen Sie Ihre Potentiale!**



### **Schnell und praktisch anwendbar**

Erfahrene Psychologen haben diesen Lehrgang gezielt für Menschen entwickelt, die mitten im Leben stehen. Die Lektionen sind in überschaubarer Zeit zu absolvieren, sie sind sehr praxisorientiert und auf den privaten und beruflichen Alltag ausgerichtet. So beschäftigen Sie sich unter anderem auch mit Methoden zur Konfliktlösung und lernen, wie Sie diese im Beruf, im Familien- und Freundeskreis sowie in der Partnerschaft erfolgreich für sich anwenden. Ihre Lernfortschritte können Sie dabei ganz einfach mit Übungs- und Einsendaufgaben überprüfen – wann immer Sie Zeit dazu haben.

### **Verwirklichen Sie neue Lebenspläne**

Nutzen Sie Ihren Lehrgang von nun an als Ihr ganz persönliches Erfolgstraining für mehr Lebensfreude, Selbstsicherheit, Anerkennung und einen bewussteren Umgang mit sich selbst und anderen. Wenn Sie sich Ihrer eigenen Ressourcen bewusst sind, werden Sie Ihre vorhandenen Potenziale privat und beruflich optimal einsetzen können. Und Sie sind bereit, mit mehr Mut zur eigenen Persönlichkeit neue Lebenspläne zu entwickeln und zu verwirklichen. Starten Sie dazu einfach gleich mit Ihrem ersten Lernheft, es wird sich für Sie lohnen!

**Ihr Lerntempo bestimmen Sie selbst!**

**Je früher Sie beginnen, desto schneller kommen Sie ans Ziel!**



# So einfach starten Sie

Schritt für Schritt möchten wir Sie nun auf dem Weg durch Ihren Lehrgang begleiten. Die Fertigstellung der ersten Einsendeaufgabe bestätigt Ihren gelungenen Lehrgangstart und ist daher von ganz besonderer Bedeutung. Auf den kommenden Seiten werden wir Sie systematisch zu diesem ersten entscheidenden Meilenstein führen.

## Ihr erstes Lernheft

Im Abschnitt „Lehrgangskonzeption“ finden Sie eine Liste Ihrer Lernhefte in der empfohlenen Reihenfolge der Bearbeitung. Blättern Sie Ihr erstes Lernheft in Ruhe durch und verschaffen Sie sich zunächst einen allgemeinen Überblick. In der Einleitung bekommen Sie wichtige Hinweise zur Bearbeitung. Am Online-Campus finden Sie in die jeweilige **Einsendeaufgabe**, die Sie, nachdem Sie das Heft vollständig durchgearbeitet haben, bearbeiten und zur Korrektur hochladen.

**Ihre Lernhefte gibt es auch zum Download im Online-Campus, z.B. als Lektüre für unterwegs**

Bei der Lektüre eines Lernheftes gelangen Sie nach einigen Abschnitten zu Übungsaufgaben oder Aufgaben zur Selbstüberprüfung. Nutzen Sie diese als Möglichkeit, Ihr Wissen zu testen und Gelerntes zu festigen. Vergleichen Sie dafür Ihre eigenen Lösungen mit den entsprechenden Lösungshinweisen im Lernheft.

## Ihr persönlicher Lernstil

Das Lernen im Fernunterricht unterscheidet sich deutlich von dem, was Sie aus dem Präsenzunterricht – zum Beispiel Ihrer Schulzeit – kennen; so lassen sich beispielsweise Lernzeiten und Lernpensum flexibel Ihrem Lebensalltag anpassen. Mit der Zeit entwickeln Sie so Ihren eigenen Lernstil – individuell und genau zu Ihnen passend.

**Die Lernhilfen am Online-Campus unterstützen Sie bei Ihren Fragen zu Zeitmanagement und Lerntechniken**



## **Ansprechpartner für alle organisatorischen Fragen**

Von A wie Adressänderung bis Z wie Zwischenzeugnis – unser KundInnenservice kümmert sich um alles Organisatorische in Ihrem Lehrgang.

### **Kontakt**

**+43 664 6464088**

**[service@womancampus.at](mailto:service@womancampus.at)**

## **Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen**

Für Fragen rund um die Lehrgangsinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren.

Ihr Lehrgang wird betreut von:

**Nico Folitnowsky, MA**



Er steht für Fragen im Chat während der Sprechstunde oder über die Nachrichtenfunktion im Online-Campus zur Verfügung.

## **Lernhilfen - multimedial und live**

Wir stehen Ihnen beim Fernlernen mit Rat und Tat zur Seite.

Von Lerntipps bis hin zu einer telefonischen Lernberatung – zu jedem Zeitpunkt im Lehrgang können Sie vielfältige Lernhilfen in Anspruch nehmen. Mit ihnen erhalten Sie viele Tipps zum Zeitmanagement im Fernstudium sowie Anregungen zu erprobten Lerntechniken.

**Lerntipps finden Sie unter „Wissenswertes rund ums Lernen“ am Online-Campus oder im Lehrheft „Lernen lernen“.**



# Der Online-Campus

## Wie komme ich zum Online-Campus?

Über die Adresse <https://learn.womancampus.at> oder über den Link auf der Homepage der Comeniusakademie.

## Wie logge ich mich ein?

Mit dem Benutzeraccount (Anmeldename und Passwort) den Sie per Mail bei Lehrgangsbeginn erhalten haben.

Bitte überprüfen Sie Ihren Posteingang inkl. Spamordner!

## Passwort vergessen?

Sie können ein neues Kennwort beim Login unter „Kennwort vergessen“ per Mail anfordern.

## Wie finde ich meinen Lehrgang?

Sie werden mit Ihrer Anmeldung automatisch in den gebuchten Lehrgang eingeschrieben. Haben Sie mehrere Kurse belegt, sind alle Kurse für Sie sichtbar.

## Gibt es eine Kursübersicht?

Wenn Sie eingeloggt sind, finden Sie eine Übersicht Ihrer Kurse, in die Sie sich eingeschrieben haben, mit direkten Links unter dem Block „Navigation“ -> „Meine Kurse“.

## Wie kann ich Kursunterlagen herunterladen?

Im jeweiligen Lernmodul sind die Materialien (meist als PDF-Datei) verfügbar. Klicken Sie auf die Datei, öffnet sie sich oder sie wird direkt heruntergeladen.

## Warum erhalte ich keine E-Mails?

Die Nachrichten aus dem Online-Campus gehen an Ihre angegebene E-Mail-Adresse. Überprüfen Sie, ob Sie eine Weiterleitung eingerichtet haben, ob Ihr Postfach voll ist oder ob die Mails eventuell im Spam-Ordner landen.

## Wie kann ich mein Profil anpassen?

Gehen Sie auf „Startseite“. Hier finden Sie unter „Einstellungen“ -> „Mein Profil bearbeiten“. Hier können Sie Ihre persönlichen Angaben erweitern. Schön wäre es auch, wenn Sie ein Profilbild hochladen würden.

## Wie erstelle ich meine Einsendeaufgaben?

Im Lernmodul, das Sie bearbeitet haben, finden Sie eine Vorlage zur Erstellung Ihrer Einsendeaufgabe. Laden das Dokument herunter und bearbeiten Sie das Dokument indem Sie die Fragen zur Einsendeaufgabe beantworten. Speichern Sie diese auf Ihrem Rechner.

## Wie lade ich meine Einsendeaufgaben hoch?

Bei jedem Lernmodul finden Sie eine Einsendeaufgabe. Hier laden Sie Ihre bearbeitete Datei hoch.

## Wer hilft mit bei technischen Problemen?

Tutorials am Online-Campus stehen Ihnen als Online-Hilfe zur Verfügung.

Sollte Sie darüber hinaus Fragen haben, wenden Sie sich an [service@womancampus.at](mailto:service@womancampus.at).





### **Ihre Lern-Community freut sich auf Sie**

Wir laden Sie ein, sich einer großen Gemeinschaft anzuschließen, in der alle das gleiche Ziel verfolgen wie Sie: den erfolgreichen Abschluss ihrer Weiterbildung! Sie haben

die Möglichkeit Informationen aus den Foren zum jeweiligen Lernmodul zu erhalten und sich mit Mitlernenden auszutauschen.

### **Sie die Möglichkeit Informationen aus den Foren zum jeweiligen Lernmodul zu erhalten.**

### **Den Online-Campus gibt es auch mobil**

Die Darstellung ist speziell auf die kleinen Screens von Smartphones angepasst, sodass Sie das Wichtigste ganz bequem auf einen Blick erfassen können – die ideale Lösung für unterwegs!

### **Sie bewerten unseren Service**

Im Rahmen unseres Qualitätsmanagement-Systems stellen wir im Online-Campus einen Fragebogen für Sie bereit, den Sie am Ende des Lehrganges beantworten können. Zielsetzung ist, die Qualität der Lernmaterialien und unserer pädagogischen Dienstleistungen weiter zu verbessern.



# Lehrgangskonzeption

Dieser Lehrgang bietet Ihnen eine spannende Reise in das eigene Ich. In effektiven Schritten erkunden Sie sich selbst, Ihre Persönlichkeit, aber auch Ihre Einstellungen zu Ihren Mitmenschen. Sie können sich bewusst mit Ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Hintergründen Ihres Handelns auseinandersetzen.

Nach Beendigung des Lehrgangs werden Sie Ihre individuellen Ressourcen bewusster wahrnehmen, eigene Ziele entwickeln und Ihre vorhandenen Potenziale privat und auch beruflich optimaler nutzen können.

## 1 Ihr Fernlehrgang im Überblick

<b>Lehrgangsziel</b>	Ziel des Lehrgangs ist es, sich selbst besser kennenzulernen und darüber die eigene Persönlichkeit zur vollen Entfaltung zu bringen. Sie lernen darüber hinaus, die Menschen in Ihrem Umfeld bewusster wahrzunehmen und Ihre empathischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Keine  Voraussetzungen zur Nutzung des Online-Studienzentrums: <ul style="list-style-type: none"><li>• Standard-Multimedia-PC</li><li>• Internet-Anschluss</li></ul>
<b>Beginn und Dauer</b>	Sie können jederzeit mit dem Lehrgang beginnen. Die Studiendauer beträgt im Regelfall 12 Monate bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von ca. 8-10 Stunden.  Sie können aber auch schneller vorgehen. Sie bestimmen Ihr individuelles Lerntempo.
<b>Lernmaterial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begleitheft zum Lehrgang</li><li>• 10 Lernhefte</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Zeugnis bestätigt.

## 2 Inhalte des Lehrgangs

Sie können sich auf folgende Lerninhalte freuen:

---

**Heft 1: Mut zur eigenen Persönlichkeit**

Eine Selbsterkennungsreise: Wer bin ich, wer möchte ich sein? – Grundlegende Eigenschaften, Selbstsicherheit, Kreativität, Haltung zu sich selbst und seinen Mitmenschen, Einstellung zu Beruf und Erfolg.

---

**Heft 2: Intelligenz und Lernen**

Intelligenz und Intelligenzmessung, geistige Fitness; Lernen – Lernstrategien – Lernmethode – Lern- und Gedächtnishilfen.

---

**Heft 3: Stärken ausbauen, Schwächen überwinden**

Rollenverständnis, Wege zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit; der Umgang mit Ärger, Schüchternheit, Ängstlichkeit; für Entspannung sorgen

---

**Heft 4: Das Bild vom Anderen**

Sich selbst und andere aufmerksamer und bewusster wahrnehmen; Prinzipien der Wahrnehmung; Menschenkenntnis; Stereotypen und Vorurteile.

---

**Heft 5: Was bestimmt das menschliche Handeln?**

Gefühle, Bedürfnisse, Triebe und Motivation – die Hintergründe des eigenen Handelns und des Verhaltens anderer Personen.

---

**Heft 6: Soziale Beziehungen**

Sozialisation; Spielregeln für das Zusammenleben; Normen und soziale Rollen; der Mensch in der Gruppe.

---

**Heft 7: Kommunikation**

Grundlagen der Kommunikation, erfolgreiches Kommunizieren, aktives Zuhören und Feedback, Konfliktgespräche.

---

**Heft 8: Konflikte lösen**

Konfliktsymptome und Eskalationsstufen, Umgang mit Konflikten in der Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden, im Beruf, Möglichkeiten der Konfliktlösung.

---

**Hefte 9 und 10: Der Weg zum Erfolg I und II**

Persönliche Zielbestimmung, Lebenspläne und Wege zur Verwirklichung, Lebensphasen. Schlüsselqualifikationen, beruflicher Erfolg.

---

Wir empfehlen Ihnen, die Lernhefte in der folgenden Reihenfolge zu bearbeiten. So stellen Sie sicher, dass Sie den optimalen Lernfortschritt erreichen.

<b>Lernmonate</b>	<b>Kurzbezeichnung</b>	
1 bis 6	PERS 01	Mut zur eigenen Persönlichkeit
	PERS 02	Intelligenz und Lernen
	PERS 03	Stärken ausbauen, Schwächen überwinden
	PERS 04	Das Bild vom anderen
	PERS 05	Was bestimmt das menschliche Handeln
6 bis 12	PERS 06	Soziale Beziehungen
	PERS 07	Kommunikation
	PERS 08	Konflikte lösen
	PERS 09 u. 10	Der Weg zum Erfolg I und II

### **3 Lernen mit den Lernheften**

Der Lehrgang enthält insgesamt 10 Lernhefte mit Übungen und Aufgaben. Diese helfen Ihnen, sich das, was Sie gelesen haben, einzuprägen. Die Lösungen zu diesen Aufgaben finden Sie im Anhang des Lernheftes.

Laden Sie Ihre Einsendeaufgaben bitte über den Online-Campus hoch. Eine Anleitung dazu finden Sie direkt bei Ihrem Kurs am Online-Campus.

Senden Sie uns bitte nur vollständige Lösungen. Es gibt prinzipiell keine vorgegebenen Termine für die Einreichung Ihrer Arbeiten. Sie sollten in Ihrer Planung nur darauf achten, dass die Aufgaben innerhalb Ihrer vereinbarten Kurslaufzeit eingereicht werden und auch eine Benotung noch in dieser Zeit möglich ist.

Wir empfehlen Ihnen aber, die Einsendeaufgaben nach Durcharbeiten des Lernheftes zeitnah zu bearbeiten. Eine Rückmeldung wird Ihnen Ihre weitere Lernzeit erleichtern und Sie motivieren, Ihre Fertigkeiten gezielt zu vervollkommen.

Bitte senden Sie nicht mehrere Einsendeaufgaben gleichzeitig ein, denn die Lernhefte bzw. Lernmodule bauen in der Regel aufeinander auf. Deshalb ist es sinnvoll, erst die Rückmeldung Ihrer Tutorin bzw. Ihres Tutors zu einer Arbeit abzuwarten, bevor Sie die nächste einsenden.

**Interessante Inputs zum Thema Lernen  
finden Sie in unseren Lernheft „Lernen lernen“**

**Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen und wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!**