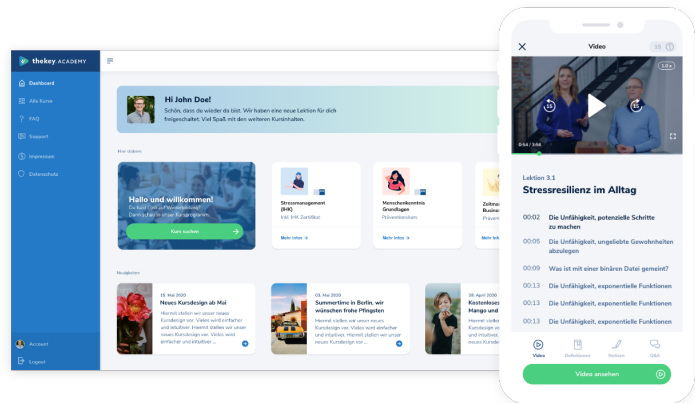


Ein herzliches Hallo!

Wir von thekey.academy verschreiben uns einer großen Mission: Wir möchten möglichst vielen Menschen Zugang zur idealen Form persönlicher Weiterentwicklung bieten.

Wir glauben fest daran, dass diese ideale Form heutzutage digital ist. Durch die digitale Learning Experience (dLXP) kannst Du die Inhalte unbegrenzt wiederholen, nachhalten und vertiefen. Gerade durch die Nutzung der Mobile App kannst Du großartig von einer Erinnerungs-Funktion profitieren, die Dich dazu anhält, das Gelernte dauerhaft in Deinen Alltag zu integrieren.



Auch wenn wir bereits viel geforscht, experimentiert und getestet haben, kommt es doch nur auf eines an: Dein Lernerlebnis mit uns. Dieses wollen wir nun im Zuge einer Beta-Phase zur Prüfung stellen. Du bist dabei, weil Du uns nahestehst und wir auf Deine Meinung viel Wert legen.

Das wichtigste auf einen Blick

- Durch die Teilnahme erhältst Du einmalig **kostenlosen** Vollzugriff auf eine digital geborene Weiterbildungsmaßnahme in IHK-Qualität.
- Die Teilnahme ist so gestaltet, dass Du **keine Zeit mit dem händischen Ausfüllen** von mehrseitigen Fragebögen verbringst.
- Du entscheidest, **wann, wo** und **wie viel** Du lernen möchtest.

“Sie wurden ausgewählt!”

Auch wenn jede 08/15 Spam-Mail so beginnt, meinen wir es in diesem Fall sehr ernst. Wir haben nur eine handvoll Menschen ausgewählt, um unsere Interaktivlehrgänge gratis zu testen.

In der Testphase erhältst Du vollen Zugriff auf den gesamten Interaktivlehrgang **“Fachkraft für Stressmanagement (IHK)”**. Das ist eine einzigartige und einmalige Chance, da wir nach dieser Phase gänzlich davon absehen werden, unsere hochwertigen Onlinelehrgänge gratis anzubieten. Was wir uns dafür von Dir wünschen, ist Dein Feedback.

Worum geht es in dem Interaktivlehrgang?

Stress wird nicht ohne Grund von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Gerade im beruflichen Büroalltag stauen sich kleinere Stresssituationen auf - manchmal mit gravierenden und sogar lebensbedrohlichen Folgen.

In diesem Interaktivlehrgang lernst Du die biochemischen Prozesse von Stress kennen. Du bekommst außerdem handfeste Modelle und Tipps, um mit Achtsamkeit mehr Resilienz aufzubauen und so Stress aktiv entgegenzuwirken und letztendlich vorzubeugen.

Abschließend sprechen wir über die Symptome und Gefahren von Burn-Out, ordnen den Begriff wissenschaftlich ein und erklären Dir, wie Du künftig aufmerksamer mit Dir und Deinen Kolleg*innen umgehen kannst. Natürlich hilft Dir dieses Wissen auch in Deinem privaten Umfeld.

Das Resultat sind mehr Energie und Zeit für die wichtigen Dinge des Alltags und mehr Gelassenheit. Du wirst nach diesem Interaktivlehrgang zufriedener, souveräner und klarer sowohl im Beruflichen als auch im Privaten agieren.

Der gesamte Interaktivlehrgang umfasst circa acht Stunden Lernmaterial plus zusätzliches, vertiefendes Material. Wann, wo und wie Du lernst, ist dabei vollkommen Dir überlassen.

Wie gibst Du uns Feedback?

Um Dir diesen Prozess möglichst einfach und intuitiv zu gestalten, haben wir die Feedback-Fragen direkt in den Interaktivlehrgang integriert. Keine mehrseitigen Feedbackbögen, kein PDF-Ärger, keine komplizierten Drittanbieter-Oberflächen. Nur Du und wir.

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass Menschen nur dann wirklich lernen, wenn sie Teil der Erfahrung werden. Deshalb sind all unsere Lehrgänge interaktiv, abwechslungsreich und spielerisch gestaltet. Mal schaust Du ein Video, mal interpretierst Du ein Bild oder liest einen Text. Am häufigsten beantwortest Du Fragen verschiedenster Art. Das heißt für Dich, dass Du nichts weiter für uns tun brauchst, als Dich auf Deinen Weg zur **Fachkraft für Stressmanagement (IHK)** zu begeben und uns im Verlauf Antworten auf die Feedback-Fragen zu geben. Spaß und AHA-Effekte garantiert!

Neben den Feedback Fragen, die wir Dir explizit stellen, hast Du auch immer die Möglichkeit, uns gesondertes Feedback in Deinen Worten zu geben. Dazu kannst Du das **Q&A-Feature** nutzen, das Du von jedem Punkt des Lehrgangs erreichen kannst. Bitte nutze jede Gelegenheit, um uns auch inhaltlich Feedback zu geben, falls Dir eine Lektion besonders oder nicht viel gegeben hat. Bedenke dabei, dass Du damit nicht nur Dir selbst und uns, sondern auch tausenden Anderen hilfst, eine noch bessere Lernerfahrung zu machen.

Falls Dir die Academy so gut gefällt, dass Du es weiter erzählen möchtest, freuen wir uns über Deine Nutzerstimme, die wir öffentlich wirksam auf unserer Website platzieren werden. In dem Fall komm gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf Deine Stimme!

Wie genau läuft die Beta-Phase ab?

Für diese Phase sind nur drei einfache Schritte notwendig:

1. Erstellen eines Accounts
2. Download der Mobile App (empfohlen)
3. Einloggen und drauf los lernen



Schritt 1: Erstelle Dir einen Account

Gehe auf www.thekey.academy und erstelle Dir Deinen kostenlosen Account. Denke auch daran, Deine E-Mail Adresse zu bestätigen, damit Dein Account aktiviert wird.

Schritt 2: Hol' Dir die Mobile App

Für iPhone-Nutzer:

Du gehörst zu den ersten, die unsere App überhaupt zu Gesicht bekommen. Du findest sie noch nicht einmal im App Store. Deshalb bitten wir Dich, Dir die "Testflight-App" herunterzuladen. Keine Sorge, diese App kommt direkt aus dem Hause Apple und ist absolut sicher. Folge einfach diesem Link und dann den Anweisungen:



Für Android-Nutzer:

Du benötigst keine zusätzliche App. Klicke einfach auf den untenstehenden Link und Du kommst automatisch zum App Download.



Schritt 3: Lerne drauf los!

Nun brauchst Du Dich nur noch mit Deinem Account auf dem Gerät anzumelden, über das Du lernen möchtest. Du kannst Dich natürlich auf mehreren Geräten anmelden, wenn Du sowohl über Desktop/Browser, als auch über Dein Smartphone / Tablet lernen möchtest. Du startest immer bei Deiner aktuellen Lektion.

Natürlich ist es nicht zwingend erforderlich, dass Du den Interaktivlehrgang auch abschließt. Du entscheidest, wieviel Zeit Du in Dich und Deine Lebensqualität investieren möchtest. Unser Tipp: probiere es einfach mal aus. Erfahre, was die Auseinandersetzung mit Dir macht und entscheide dann, wie weit Du gehen möchtest.

Wir sind für Dich da

Wenn Dir Fragen aufkommen, mögen sie noch so klein erscheinen, zögere bitte nicht, uns direkt zu kontaktieren. Dazu kannst Du entweder unter [diesem Link](#) Feedback abgeben oder Dich einfach an app@thekey.academy wenden.

Vielleicht haben ja Deine Kolleg*innen ähnliche Fragen gehabt und können Dir helfen. Dein Vorgesetzter weiß übrigens auch nicht viel mehr als Du, also frag' am besten gleich uns.

IHK-Zertifikat

Die Zertifizierung über die IHK Projektgesellschaft ist mit fremden Kosten verbunden. Damit wir Dir diesen Lehrgang gratis anbieten können, sehen wir standardmäßig davon ab, die IHK-Zertifikate auszustellen, auch wenn Du den Interaktivlehrgang vollständig absolvierst.

Das IHK-Zertifikat bestätigt nicht nur Dir, sondern auch Deinem Umfeld, zum Beispiel auf Xing und LinkedIn, dass Du diesen Interaktivlehrgang erfolgreich bestanden und Deine Fähigkeiten in diesem Bereich signifikant ausgebaut hast. Deshalb möchten wir Dir zusätzlich die Option bieten, das IHK-Zertifikat für einmalige €100,- zu erwerben. Dazu fragen wir Dich nach bestandener Leistungsüberprüfung per E-Mail, ob Du das möchtest. Wenn Du das möchtest, leiten wir Dich zu einem Kontaktformular weiter und nehmen individuell mit Dir Kontakt auf.



Diese Weiterbildungsmaßnahme ist nach aktuellen wissenschaftlichen Standards gestaltet, digital konzipiert und in höchster Qualität produziert worden. Da wir größten Wert auf Wissenstransfer legen, wird es nicht immer leicht für Dich sein. Aber wir garantieren Dir, dass Du bei dieser Art des Lernens Spaß haben und jede Menge für Dich herausziehen wirst. Wir wünschen Dir viel Spaß, tolle Erlebnisse und tiefe Erkenntnisse.

Dein gesamtes Team von

thekey.ACADEMY