

FAQ

Digitaler Präventionskurs „Balance im Alltag - Stressmanagement mit Achtsamkeit (Onlineseminar)“

Dieses FAQ dient der Information der Teilnehmenden und unterstützt die eigenständige Teilnahme am Kurs.

Fragen & Antworten

Q1: Wie melde ich mich zum Kurs an?

A1: Die Anmeldung erfolgt über die angegebene Online-Plattform des Kursanbieters unter <https://mindyama.com/balanceimalltag>. Hier finden die Interessenten einen Button („Jetzt anmelden“), der sie direkt zu einer vorgefertigten Email führt, welche sie ausfüllen und an info@mindyama.com senden.

Nach der Anmeldung erhalten sie eine Rechnung mit Zahlungsaufforderung. Nach Eingang der Zahlung folgt dann die Willkommensemail und der Zugangslink mit Passwort für die Zoom-Calls.

Q2: Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?

A2: Ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Q3: Wie lange dauert jede Einheit?

A3: Jede Live-Online-Einheit dauert 90 Minuten. Insgesamt umfasst der Kurs 8 Einheiten.

Q4: Gibt es Materialien zum Download?

A4: Ja, die Kursleitung stellt ergänzende Arbeitsblätter und Übungsanleitungen digital zur Verfügung. Diese werden immer mindestens 24 Stunden vor Kursbeginn per Email an die Teilnehmenden gesendet.

Q5: Kann ich eine Einheit nachholen, wenn ich einmal nicht teilnehmen kann?

A5: Ein Nachholen ist nur innerhalb der regulären Kursgruppe in Ausnahmefällen möglich. Der Kurs ist für kontinuierliche Teilnahme geplant.

Q6: Wie erfolgt die individuelle Unterstützung?

A6: Jede:r Teilnehmer:in kann Fragen an die Kursleitung stellen, und es wird eine Mindestkommunikationszeit von 0,4 Stunden pro Person gewährleistet. Außerdem steht die Kursleitung für inhaltliche Fragen per Email unter info@mindyama.com täglich zur Verfügung.

Q7: Ist der Kurs therapeutisch oder medizinisch?

A7: Nein, der Kurs ist ein Präventionsangebot. Er ersetzt keine medizinische, therapeutische oder ernährungsmedizinische Beratung.

Q8: Wie wird der Alltagstransfer unterstützt?

A8: Durch praktische Übungen, Reflexionsaufgaben und Achtsamkeitseinheiten, die Teilnehmende selbstständig in den Alltag integrieren.

Q9: Was passiert mit meinen Daten?

A9: Alle Daten werden von der Anmeldung über die Durchführung des Kurses bis zum Abschluss DSGVO-konform verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben. Die einzelnen Sitzungen werden nicht aufgezeichnet und die Teilnahme erfolgt über einen passwortgeschützten Teilnahmelink. Weitere Informationen zum Datenschutz unter: <https://mindyama.com/balanceimalltag> unter dem Button „Datenschutz“.

Q10: Gibt es Kontraindikationen für die Teilnahme am Kurs?

A10: Ja, der Kurs ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Für Versicherte mit schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist dieser Kurs kontraindiziert. Die Teilnahme des Kurses ist selbstständig und auf eigene Gefahr.

Q11: Wie erhalte ich alle Informationen?

A11: Nach Zahlungseingang wird eine Willkommensemail von info@mindyama.com verschickt, welche alle Kursinformationen, sowie weiterführende Literatur enthält.

Q12: Wie erhalte ich technischen Support?

A12: Technischer Support ist Judith Doherty, erreichbar per Mail unter info@mindyama.com.

Q13: Wer betreut mich bei fachlichen Fragen?

A13: Fachliche Betreuung ist Judith Doherty, erreichbar per Mail unter info@mindyama.com.