

Der ifocusmylife-Lernprozess im Vergleich zu Präsenzs Schulungen

Präsenzseminare/Schulungen, bei denen Trainer und Teilnehmende gegenwärtig sein müssen, sind weniger effektiv im Vermitteln von Inhalten im Bereich »Stress-Management«, auch »Mind Management« genannt.

1. Präsenzseminare sind sehr teuer. Hier eine Beispielkalkulation für eine 1½-tägige Schulung:

a.	Trainer Kosten (in Euro)	
i.	Trainer-Tagespauschale 2200	3300
ii.	Fahrtkosten	750
iii.	Hotel, Spesen	500
iv.	Gesamt	4550
b.	Kosten Arbeitsausfall der Teilnehmenden (in Euro)	
i.	Bei einem Monatslohn von 4500	
pro Tag 135; 1½ Tage		205
ii.	Bei 15 Teilnehmenden	3075
c.	Gesamtkosten Präsenzseminar für 1½ Tage:	7625

2. Der ifocusmylife Lernprozess ist viel günstiger. Das wird bei folgender Berechnung klar:

- a. Kontaktstunden für die 1½ Tage: 11½ Stunden
- b. Bei einer Länge der Lektionen (ifocusmylife-Audiodateien) von circa 5 Minuten mit einem Klick pro Lektion wären das 11½ mal 12 Lektionen/Klicks: 138 Klicks
- c. Bei 15 Teilnehmenden wären das 2070 Klicks, die selbst bei 25 Cent pro Klick nur circa 520 Euro kosten würden.
- d. **Das ist weniger als 7% einer Präsenzs Schulung!**

3. Nachteile von Schulungen:

- a. Niemand ist 11½ Stunden aufmerksam. Von vielen Studien ist belegt, dass der Mensch nur ca. 20 Minuten voll aufmerksam sein kann und dann circa 15 Minuten braucht, bis er wieder präsent sein kann. Folglich sind die 11½ Kontaktstunden nur circa 7 Stunden wirklich Inhaltsvermittlung.
- b. Die Schulungssituation ist für viele Teilnehmende stressig: »Was denken die anderen von mir?«, »Wie wirke ich?«, »Hoffentlich liest jetzt niemand etwas aus meiner Sitzhaltung heraus«, etc.
- c. Bei Unklarheiten werden viele aus Prestigegründen und aus Scheu lieber nicht nachfragen, (»Die denken bestimmt, ich verstehe gar nichts.«)
- d. Auch wenn Trainer aus Erfahrung Knackpunkte erkennen und in den Gesichtern der Teilnehmenden lesen können, dass etwas nicht verstanden wurde, entsteht für die Teilnehmenden dadurch oft nur zufällig mehr Klarheit.
- e. Selbst wenn das Seminar ein voller Erfolg war, gibt es keinerlei Garantie oder ernsthafte Überprüfungsmechanismen, die zeigen, ob das Erlernte wirklich regelmäßig im Alltag eingesetzt wird.
- f. Die Schulung ist immer eine künstliche, nicht alltägliche Situation. Schon allein daher ist eine Umsetzung in das tägliche Leben eher nicht nachhaltig zu erwarten.

4. Die eindeutigen Vorteile von ifocusmylife.

- a. Die Lektionen sind nur 5 Minuten lang, eine quasi homöopathische Lerndosis. Für 5 Minuten kann sich jede und jeder Zeit nehmen, um ganz bei der Sache zu sein. Mehr noch: Durch die Kürze ist bei etwas Übung sogar eine erhöhte Konzentration möglich, die danach weiter wirkt.

- b. Kein Schulungsstress: Es ist sogar möglich, in einer sehr angenehmen Situation die Lektionen zu hören. Niemand kümmert sich darum, wie man wirkt und wie man aussieht (wenn die Lektionen auch privat weiter genützt werden).
- c. Textliche Begleitung des Lernprozesses: Es können ohne weiteres Fragen gestellt werden, ohne Namensnennung, unter dem Usernamen. Zeitnah gibt es Antworten auf Fragen, die allen anderen zugutekommen.
- d. Durch die Kürze der Lektionen kann man sogar in der Warteschlange an der Kasse oder beim Warten auf die Bahn eine Lektion hören.
- e. Durch die von ifocusmylife zur Verfügung gestellten Statistiken (DSGVO-konform) ist die Nutzung des Lernprozesses ständig einsehbar.

5. Die Kosten sind immer überschaubar. Es werden in der App nur Klicks auf die Audio-Lektionen bezahlt. Einfacher kann es nicht gehen.

Wir schlagen vor, den Mitarbeitenden die Möglichkeit zu geben, ifocusmylife auch in der Freizeit zu nutzen. Für die User ist der Vorteil offensichtlich: Sie können zu jeder Zeit und überall am Lernprozess von ifocusmylife teilnehmen. 138 Klicks wirken über einen viel längeren Zeitraum als 11½ Kontaktstunden in einer Präsenzschulung. Bei einer derartigen Nutzung ist der Transfer in den Alltag gewährleistet.

Alle Angebote im Bereich »Stress-Management« und »Mind Management« führen durch Wiederholung und Einübung zu einem besseren Umgang mit schwierigen Situationen. Das ist die Grundlage des Lernprozesses bei ifocusmylife. Genau das ist der größte Vorteil gegenüber allen anderen Vermittlungsformen.