

FAKTEN ÜBER SKILLINO

Was ist Skillino?

„Skillino, die Prüfungsapp“, ist ein nachhaltiges virtuelles Selbstcoaching und E-Learning Tool für fünf verschiedene Prüfungszielgruppen ab 12 Jahren: Schüler, Studenten, Auszubildende, Weiterbildler und Fahrschüler.

Ziel des Coachings ist eine Verhaltensänderung gegenüber dem Thema Prüfung und Lernen zu ermöglichen, so dass es zu einer individuellen Optimierung kommt.

Wie funktioniert Skillino?

In aufeinander aufbauenden Filmen werden den Prüfungskandidaten fünf Strategien vermittelt. Diese Strategien werden durch neun Multiple-Choice Anklickbögen auf die eigene Situation übertragen. Bei Bedarf kann dieses Wissen immer wieder durch 12 Booster-Filme mit einer Länge von ein bis zwei Minuten aufgefrischt werden.

Welche Skillino Inhalte gibt es?

Die Skillino User lernen und erfahren auf zeitgemäße Art und Weise die psychologischen Grundlagen und Wirkungsweisen für eine effektive Vorbereitung auf die eigene erfolgreiche Prüfung.

Das Resultat: Es kommt zu einer kognitiven Verhaltensänderung gegenüber der Prüfung und insbesondere gegenüber dem Lernen. Die Prüfungskandidaten bekommen einen klar definierten Pfad zur Lösung ihres entweder demotivierten oder prüfungssängstlichen Verhaltens.

Dieser Pfad wird durch die folgenden Coaching-Themen umgesetzt:

- Entstehung & Optimierung von Verhalten
- Stressmanagement
- Zielfindung & Zielumsetzung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Umgang mit Fehlern
- Effektives Lerntraining

Das Skillino Ziel

Durch die dargestellten Inhalte kommt es zu einer optimalen Prüfungsvorbereitung mit individueller Zielsetzung. Die digitalen Multiple Choice Anklickbögen ermöglichen die Übertragung auf die eigene Situation. Die Skillino User führen sich die persönliche Problematik vor Augen, so dass eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten stattfindet. Durch das erworbene (Strategie-) Wissen haben die Prüflinge nun Lösungsmöglichkeiten zur Hand, um das eigene Verhalten direkt zu optimieren. Im Anschluss sind die User höchst motiviert und positiv eingestellt. Sie haben ein Ziel, ihr Stress wurde reduziert und ihre Versagensangst gebannt.

Die Skillino Skills

Diese neuen Kompetenzen und weitere Werkzeuge, wie Lernpläne, Lerntechniken, Visualisierungs- und Affirmationshilfen stehen für den Wandel von „prüfungssängstlich oder prüfungsschuldig“ zu prüfungserfolgreich.

Der Prüfungserfolg wird somit planbar gemacht und ist nicht länger vom Zufall abhängig. Eine nachhaltige Potenzialentfaltung und stabiles mentales Wohlbefinden ist die Folge.

Der Skillino Aufbau & Preis

Der Aufbau der von Skillino programmierten App ist selbsterklärend. Auf überflüssigen Text wurde bewusst verzichtet. Die Gesamtdauer der Filme beträgt 145 Minuten. Hinzu kommen die Zusammenfassungs-Buttons (Filme) sowie der Lerncoach Film.

Der Einführungspreis des Skillino Coachings bei Google Play oder im App Store beträgt einmalig 14,99 Euro. Skillino verzichtet auf Abos, Verträge und App- in Käufe.

Was ist „Bestanden wird im Kopf!“?

Das Mastermind hinter der Skillino App ist der Diplom Sportwissenschaftler, Prozess- & Autogener Trainer und Filmemacher Florian Mortan. Er schrieb bereits 2008 zusammen mit seiner Mutter, Dr. Gaby Mortan, das Buch „Bestanden wird im Kopf! - Von Spitzensportlern lernen und jede Prüfung erfolgreich bestehen.“ (Springer Gabler Verlag 2008, 2. Auflage). Beide, Mutter und Sohn, haben jahrelang gleichnamige Seminare und Vorträge an Unis und in Unternehmen erfolgreich durchgeführt.

Skillino

Die Skillino UG sicherte sich die Rechte an dem Coaching und entwickelte es weiter. Die fast 20 Jahre lange Erfahrung und Begegnung mit Prüflingen in Seminaren und Einzelcoachings, die enorme Erfolgsquote der Arbeit von Dr. Gaby Mortan und Florian Mortan bilden die Vorlage und den wissenschaftlichen Background von Skillino. Florian Mortan ist nach wie vor fester Bestandteil des Unternehmens. Er ist als Trainer, Autor und Berater tätig.

Die Herausforderung

Die Weiterentwicklung des Skillino Coachings von „Bestanden wird im Kopf!“ impliziert mehrere Problemlösungen. Zum einen sind es die hohen Kosten für ein Coaching und damit die Zugehörigkeit zum High- Budget- Produkt, das nur für besserverdienende Gesellschaftsschichten oder Unternehmen bezahlbar ist. Der zweite Problemfaktor ist psychologischer Natur: Viele potenzielle Kunden assoziieren Coaching mit Psychotherapie und reagieren daher mit Widerstand.

Die Lösung

Für Skillino galt es, beide einschränkende Probleme zu überwinden. Die Lösung: Das virtuelle Selbstcoaching als innovative Kombination aus Coaching und E-Learning. Es handelt sich dabei um ein Online-Tool in Form einer attraktiven App. Die Nutzer werden durch einen klar definierten Pfad von Problemlösungsfragen mit unterhaltsamen, leicht verständlichen und kurzweiligen Filmen inklusive Anklickbögen geführt.

Dies ist zum einen für die prüfungsgeplagten Nutzer und deren Eltern, die meistens das Coaching bezahlen, durch die geringen Kosten von einmaligen 14,99 Euro sehr attraktiv. Die Tatsache, dass die individuelle Arbeit mit einem Online-Tool mit Weiterbildung und nicht mit Therapie verglichen wird, wirkt dem „therapeutischen Widerstand“ entgegen. Der Vergleich mit den Herausforderungen der Spitzensportler ist zudem motivierend und vor allem absolut nachvollziehbar.

Die Skillino Vorteile

- Skillino ist ein Selbstcoaching, d.h. keiner muss sich vor anderen bloßstellen und über eigene Probleme reden.
- Skillino ist mit seiner Dauer von knapp 2 Stunden leicht umsetzbar.
- Skillino kommt ohne viel Text aus, den man erst lesen und verstehen muss, bevor man loslegt.
- Skillino App öffnen, zweimal drücken und schon geht's los.
- Skillino überzeugt im Preis: einmalig 14,99 Euro. Kein Abo. Kein Vertrag.
- Skillino runterladen und es kann sofort losgehen, den eigenen Prüfungserfolg planbar zu machen.
- Skillino hat sich tausendfach bewährt.
- Skillino bewirkt den persönlichen Wandel der User durch Selbsteinsicht.

Innovative Multiple Choice Anklickbögen

Nach bestimmten Themenabschnitten, die über die kurzen Filme vermittelt werden, übertragen die Skillino User die Inhalte, (z.B Umgang mit eigenen Stressquellen) individuell durch die Anklickbögen auf ihre eigene Situation. Mit den Erkenntnissen aus diesen Anklickbögen wird dann zu einem späteren Zeitpunkt im Coaching immer wieder gearbeitet. Bei dem Beispiel mit den Stressquellen werden diese später mit dem neuen Verständnis aufgerufen, bearbeitet und letztendlich reduziert.

Die Anklickbögen haben immer eine große Anzahl von Antwortmöglichkeiten, aus denen die Prüflinge ihre passende Antwort auswählen können. Die Anklickbögen führen zu dem großen Aha Erlebnis der User. Man erkennt das alte und neue Verhalten ganz klar. Die Anwendung auf die eigene Herausforderung ist dann ein logisches Wirkungsprinzip.

In ihrer jahrelangen Arbeit konnten Dr. Gaby Mortan und Florian Mortan feststellen, dass Prüflinge sehr ähnliche Probleme und Stressquellen haben. Es ist möglich, anhand der Anklickbögen genug Auswahl an Antwortmöglichkeiten zu geben, so dass sich jeder darin wieder finden kann. Die vorgegebenen Antworten mit dem Multiple-Choice-Verfahren haben dann gleich zwei Vorteile. Die Prüflinge kommen sich erstens schneller selbst auf die Schliche. Zweitens muss keiner persönliche Informationen über sich preisgeben. An dieser Stelle muss betont werden, dass es sich bei Prüfungen immer nur um ein zu demotiviertes oder zu gestresstes Verhalten handelt. Hierzu mehr im folgenden Abschnitt.

Der innere Kampfhund®:

Eine weitere Abgrenzung zu anderen Coachings findet in der Anwendung des Begriffes: „Der innere Kampfhund“, auf den Skillino die Wortmarke gesichert hat. Der Begriff „der innere Schweinehund“ ist geläufig und beschreibt das unmotivierte Verhalten, welches den Prüfungserfolg oft verhindert. Ein ebenso großer Anteil an Prüflingen kann sich aber damit nicht identifizieren. Sie lernen sehr viel und haben zu große Angst vor dem Durchfallen und Versagen. Dafür entwickelte Dr. Gaby Mortan und Florian Mortan den Begriff des „inneren Kampfendes“, der in anderen Coachings nicht vorhanden ist. Skillino errechnet im ersten Anklickbogen in einem Test von welchem „inneren Hund“ die Prüflinge mehr geleitet werden und gibt von da an eine genaue Anleitung, wie man den eigenen „inneren Hund“ besser steuern kann.

Die Buttons

Alle Skillino Themen wurden in zwölf 1 bis 2 Minuten langen Filmen, den „Skillino Buttons“ zusammengefasst. Diese Buttons können in akuten Situationen schnell in der App gefunden und abgerufen werden. Der „Anti-Stress-Button“, „Vor-der-Prüfung-Button“, oder der „Motivier-mich-Button“ sind enorme Hilfen, wenn es im Alltag oder vor der Prüfung schnell gehen muss.

Die Mut & Motivations Sätze

Die „M&M-Sätze“ sind positive Affirmationen und Visualisierungen. Die Prüflinge suchen sich aus einer großen Anzahl von Mut-& Motivationssätze der Sportlegenden die passenden aus. Diese können sie mit einem Foto in ihrem Handy abspeichern und sich immer wieder in einer stressbesetzten Situation angucken, um sich mental zu stärken.

Die Zielfindung

Der Zielstrategie- Film hilft, das eigene wahre Ziel zu finden. Oft ist es nur die bestandene Prüfung, die von den Prüflingen angegeben wird.

An dieser Stelle unterscheidet sich Skillino ebenfalls von anderen Coachings. Skillino zeigt seinen Usern, dass das eigene Ziel hinter der Prüfung, hinter der Ausbildung, nach der Schule oder dem Studium liegt. Für so ein wahres Ziel lohnt es sich zu kämpfen. Die bestandene Prüfung ist ein Meilenstein, um dem eigenen Ziel näher zu kommen. Diese Strategie, der dazugehörige Arbeitsbogen, und der „Lebens-Film“ (ein Film, der zeigt was passiert, wenn man seine Ziele nicht verfolgt) entfachen dann die Leidenschaft der Prüflinge.

Der Lerntrainingsplan

Der wissenschaftliche Lerntrainingsplan zeigt den Skillino Usern ganz genau, wie man in kürzester Zeit den meisten Lernstoff abspeichert. Ein eigener Wochenplan, in den man seine Aktivitäten und feste Termine reinschreiben und abspeichern kann, hilft bei der Planung und vor allem bei der Einhaltung des Lerntrainings.

Der Lerncoach

Der Lerncoach-Button ist ein innovativer eigener multimedialer Lerntrainer. Ähnlich, wie bei einer geführten Meditation, begleitet hier der Lerncoach den Prüfling beim Lernen. Er sagt, wann man lernen und wieviel Zeit zur Pause noch übrigbleibt. Der Prüfling fühlt sich nicht alleine und lernt nach besten wissenschaftlichen Standards.

© SKILLINO UG 2023