



Diplomlehrgang MentaltrainerIn

Mentales Training bedeutet nicht nur, dass man auf wichtige Situationen im Leben gut eingestellt ist. Mental stark zu sein ermöglicht den Zugriff auf den großen Schatz der eigenen individuellen Ressourcen und Stärken, um eine, in allen Bereichen höhere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Lehrgangsteilnehmer des Diplomlehrgangs MentaltrainerIn sind berechtigt, Wissen selbstständig im Unterricht und im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Seminaren und Trainings weiterzugeben und den Titel „Diplomierter Mentaltrainer“ zu führen.

Zielgruppe:

- Personen, die sich beruflich oder persönlich verändern und neue Möglichkeiten entdecken möchten.
- Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten und diese weiterentwickeln möchten.
- Beratende Berufe, Führungskräfte, Coaches und Trainer.

Dauer:

184 Gesamteinheiten. Die HomeImpuls-Module (HIP-learning) dienen der Vorbereitung für die Präsenzeinheiten und sichern eine reflektiertere, praxisnahe Umsetzung.

- 80 UE Präsenzunterricht
- 24 EH HIP-learning
- 80 EH Selbststudium, Vorbereitung Facharbeit

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von 80%, die Erstellung einer schriftlichen Facharbeit inklusive Präsentation und mündlicher Prüfung am Abschlusstag erforderlich

Termin:

Nach Vereinbarung

Ausbildungsschwerpunkte:**Zielsetzung**

- Kurz-mittel- und langfristige Zielsetzung
- Zielarten: Ergebnisziele, Handlungsziele bzw. Prozessziele, Vermeidungsziele, Annäherungsziele
- Zielfindungsprozeß - der positive Zielrahmen
- Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung
- Schriftliche Aufzeichnung von Zielen
- Zieltechniken
- Erfolgstagebuch

Motivation

- Was sind meine Antreiber
- Werte und Bedürfnisse
- Flowkonzept

Konzentration

- Konzentrationsstile
- Der Mag-Lite Fokus
- Konzentrationssteuerung
- Unterschied zwischen Denken und Konzentrieren
- Die Macht der Gedanken
- Selbsterfüllende Prophezeiung
- Die zwei ICHs: Die Funktion des inneren Dialoges
- Gedankenprotokoll
- Erstellungsregeln Formulierung Gedanken
- Gedankenstopp
- Umprogrammierung negativer in positive Gedanken
- Sei dein eigener Coach
- Fixed Mindset versus Growth Mindset

Visualisierung

- Die Kraft der inneren Bilder
- Dissoziation und Assoziation
- Der imaginäre Schutzraum
- Erfolgsvisualisierung
- Das ideomotorische Training

Emotionen

- Wirkung von Emotionen
- Umgang mit Wut/Zorn
- Angst**
- Emotionale Selbstkontrolle

- Nimm das „Happy End“ vorweg
- Atmung
- Techniken

Stress

- Stressarten
- Einführung Stressmodelle
- Fremd- und Selbstregulation
- Soforthilfe gegen Stresssymptome
- Entspannung + Entspannungstechniken
- Selbstvertrauen - Selbstkenntnis
- Bewusstmachen der persönlichen mentalen Stärken und Schwächen
- Persönliche Bilder zum Selbstvertrauen
- Kraft der eigenen Ressourcen nützen
- Routinen und Rituale

Abschlussprüfung

- Theorieprüfung
- Präsentation der Facharbeiten

Kosten:

Dipl. MentaltrainerIn online Inkl. sämtlicher Kursunterlagen	1.390, 00 EUR
Dipl. MentaltrainerIn Präsenz Inkl. sämtlicher Kursunterlagen	1.590, 00 EUR