

# WHATS YOUR MINDSET?



## 1. Weiterbildung

Als Mensch durchleben wir tagtäglich eine Vielzahl von Situationen, die uns emotional und mental fordern. Ob im beruflichen oder privaten Bereich, es gibt immer wieder Herausforderungen, die uns aus der Bahn werfen können. Hier setzt das Mentaltraining an: Es hilft uns, unsere Gedanken und Emotionen bewusst zu steuern, um uns selbstbestimmt und erfolgreich durchs Leben zu navigieren

Mentales Training hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen, nicht nur im Leistungssport, sondern auch im beruflichen und privaten Bereich. Immer mehr Menschen erkennen, dass mentale Stärke genauso wichtig ist wie körperliche Fitness, um ihre Ziele zu erreichen.

Durch die gezielte Schulung der mentalen Fähigkeiten können sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden. Das mentale Training kann dabei helfen, Ängste und Zweifel zu überwinden, Stress zu reduzieren und die Selbstwahrnehmung zu steigern. Es ist also eine wertvolle Methode, um die eigene Persönlichkeit und die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und erfolgreich im Leben zu sein.

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen. Es ist die Bedeutung, die wir den Dingen geben.*

In unserer Ausbildung setzen wir uns intensiv mit allen Facetten des Mentaltrainings auseinander.

Sie lernen nicht nur selbst verschiedene Techniken und Methoden des Mentaltrainings kennen, sondern, wie Sie diese effektiv bei anderen Menschen anwenden können. Dabei werden Sie sensibilisiert für die Bedürfnisse Ihrer Kunden und lernen individuell auf diese einzugehen, um sie bestmöglich zu unterstützen.

## 2. Kursinhalte

Mentales Training ist eine wirkungsvolle Methode, um die eigene mentale Stärke und Selbstwahrnehmung zu verbessern. Doch was genau lernt man in einem Kurs für mentales Training? Hier sind einige der wichtigsten Kursinhalte:

**Grundlagen des Mentaltrainings:** Sie lernen Sie grundlegenden Konzepte des Mentaltrainings kennen, wie z.B. die Macht der Gedanken, Visualisierungstechniken und die Bedeutung von Glaubenssätzen.

**Techniken zur Stressbewältigung:** Nach diesem Modul können Sie kompetent ihre Stressreaktionen auf eine positive Art und Weise regulieren. Verschiedene Techniken wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Meditation werden vorgestellt und vermittelt, um Ihnen ein breites Spektrum an effektiven Methoden zur Entspannung und Stressreduktion zur Verfügung zu stellen.

**Persönlichkeitsentwicklung:** Sie werden darin unterstützt, Ihre persönlichen Ziele und Werte zu definieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Stärken und Schwächen erkennen und diese gezielt einsetzen können, um Ziele zu erreichen.

**Kommunikation:** In diesem Lernabschnitt wird vermittelt, wie man eine klare und effektive Kommunikation mit anderen aufbaut. Dabei wird auch auf die Bedeutung von nonverbaler Kommunikation und Körpersprache eingegangen.

**Konzentrations- und Fokustechniken:** Sie wissen nun, wie Sie Ihre Konzentration und Ihren Fokus steigern können, um Ihre Leistung in verschiedenen Bereichen zu verbessern. Hierzu gehören Techniken wie Mind-Mapping, Konzentrationsübungen und das Setzen von Prioritäten.

**Selbstvertrauen und Motivation:** Dieses Modul vermittelt Techniken zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Motivation. Sie erfahren, wie Sie Ihre inneren Blockaden und Hindernisse überwinden und sich selbst motivieren können, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Potential auszuschöpfen.

### 3. Organisation und Ablauf



Zugang zur Plattform (1 Woche vor Start per Mail inkl. Beschreibung: So funktioniert die Lerncloud)



**Termin1:** Kick-off, damit Sie gut und sicher vorbereitet in Ihre Ausbildung starten können. (Kennenlernen, Ablauf, erste Inhalte)



**Selbststudium** inkl. Aufgaben  
Grundlagen mentales Training, Motivation und Zielsetzung  
Konzentration und Visualisierung



**Termin2\*:** Live-online Coachings zu den Inhalten



**Selbststudium** inkl. Aufgaben,  
Selbstvertrauen- Selbstkenntnis, Macht der Gedanken  
Persönlichkeitstypologie



**Termin3\*:** Live-online Coachings zu den Inhalten



**Termin4:** Abschlussprüfung



**Prüfung:** Präsentation der Facharbeit  
Vertiefende Fragen zur Ausbildung

Die Live -online Coachings sind für einen positiven Diplomabschluss verpflichtend.

Zu Beginn der Ausbildung werden Sie umfassend über die Prüfung informiert. Wir stehen Ihnen zur Seite und begleiten Sie durch die Ausbildung.

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

## 4. Beschreibung

Unser flexibles Onlinekonzept ermöglicht es Ihnen, Weiterbildung und Beruf optimal zu verbinden. Sie lernen zeit- & ortsunabhängig per Lernplattform.

Während der Weiterbildung steht eine Lerncloud als zentrales Informations- und Kommunikationsmedium zur Verfügung. Neben Skripten, Videovorlesungen, News, Foren und Terminen finden Sie auf der Lernplattform auch die Aufzeichnungen der Live online Module.

### Videovorlesungen

Die Grundlagen werden durch Lehrvideos, Skripten vermittelt. Im Anschluss an jedes Modul kann der Lernerfolg anhand von Fragen und kleinen Praxisbeispielen theoretisch und praktisch überprüft werden.

### Live-online

Zu festgelegten Terminen finden 2 Live-online Module mit den Trainerinnen und Trainern statt. In diesen Modulen werden die Inhalte der Grundlagen vertieft, Sie können Fragen stellen und sich durch Übungsaufgaben aktiv in die Online-Veranstaltung einbringen. Für einen positiven Diplomabschluss sind beide Live-online Module verpflichtend.

### Selbststudium

Mit Beginn Ihrer Weiterbildung erhalten Sie Zugang zu sämtlichen Lehrmaterialien über unsere Lernplattform. Mit diesen Unterlagen bereiten Sie sich im Selbststudium auf die Live-online Module und die Prüfung vor.

### Prüfung

Bestandteile der Prüfung sind die Erstellung einer Praxisarbeit und die Detailplanung einer kurzen Sequenz. Nach Ihrer Präsentation der Sequenz führen wir ein kurzes Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten.

### Persönliche Betreuung

Während der gesamten Weiterbildung stehen Trainerinnen und Trainer zu vereinbarten Zeiten zur Verfügung.

## 5. Voraussetzung für die Ausbildung

Mindestalter 18 Jahre (Bei Teilnehmern unter 18 Jahren ist die schriftliche Zustimmung der Eltern Voraussetzung für die Anmeldung)

Zugang zu einem internetfähigen Endgerät mit Kamera

Zugang zu einer stabilen Internetverbindung

## 6. Ihre Investition

**1.150,- inkl. USt** (inklusive Zugang zur Plattform, Zugang zu sämtlichen Kursunterlagen und Prüfung)

Nicht im Preis inkludiert: 9 verpflichtende Coachingseinheiten zu je € 50,-

## 7. Start

Nach Anmeldung bekommen Sie binnen weniger Tage Ihre Zugangsdaten zur Lerncloud. Sie haben sofort Zugriff auf sämtliche Unterlagen und können das Tempo bestimmen, das für Sie am besten funktioniert, und den Fokus auf die Themen legen, die Sie am meisten interessieren.



**WHATS YOUR MINDSET?**