

Lehrgang
Dipl. Mentaltrainer/in



*"Sie entscheiden
wann und wo
Sie Lernen"*

MENTALTRAINING IST NICHT MEHR NUR FÜR SPITZENSORTLER EIN MUSS - DIESES FERNSTUDIUM BIETET VIEL MEHR ALS NUR EINBLICKE IN DIE THEMATIK

Seit Jahrzehnten ist Mentaltraining aus dem Sport bekannt; kaum ein/e Athlet/in im Spitzensport kommt mehr ohne es aus.

Die Erkenntnisse, zu denen man durch Mentaltraining im Sport gekommen ist, werden immer mehr von Menschen im privaten und beruflichen Bereich angewendet. Mentaltraining beinhaltet einfache Methoden und Techniken, mit denen Sie lernen Ihr Ziel leichter, schneller und sicherer zu erreichen.



AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER ALS DIPL. MENTALTRAINER/IN

Bei den sogenannten Mentaltechniken handelt es sich um keine Erfindung der Neuzeit. Das Wissen um geistige Kräfte war in allen Kulturen und zu allen Zeiten bekannt. In unserem Kulturkreis, der sehr stark über den Verstand gesteuert wird, wurde das Wissen um diese geistigen Kräfte lange Zeit vernachlässigt. In den letzten Jahrzehnten wurde dieses Wissen aber auf dem Hintergrund der Stressforschung und vor allem der Sportpsychologie wieder neu entdeckt.

Mentaltraining aktiviert das Unterbewusstsein und die inneren Kräfte für die Erreichung der individuellen Ziele. In dem Lehrgang zum/zur Mentaltrainer/in erwerben Sie wertvolle Techniken und Kenntnisse um Ihr Leben effizienter und erfolgreicher gestalten zu können. Sie können das Wissen über mentales Training bestens in Ihren bisherigen Tätigkeitsbereich integrieren, oder mit anderen Berufsfeldern kombinieren.



BEISPIELE FÜR BEREICHE, IN DENEN MENTALTRAINING GUT UNTERSTÜTZEN KANN

Im Sport:

- klare Zielsetzung
- Visualisieren des Erfolges
- Motivation für Training/Wettkampf
- Konzentration im richtigen Augenblick
- Durchhaltevermögen
- Wegstecken einer Niederlage

Im Beruf, Schule und im Privatleben:

- Konzentration
- Umgang mit Stress (-Vermeidung, -Bewältigung)
- den „richtigen“ Beruf finden
- Freude am Beruf
- Mobbing
- zufrieden und glücklich sein
- Lebensfreude spüren
- Teamfähigkeit

DER MENTALTRAINER/IN LEHRGANG RICHTET SICH AN ALLE PERSONEN, DIE










- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- sich beruflich neu orientieren und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Mentaltrainer/in arbeiten möchten
- eine Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.

Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden grundsätzlich im virtuellen Klassenzimmer zum Download bereitgestellt.

Die Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer/in setzt sich wie folgt zusammen:

Voraussetzungen:	Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
Abschluss:	Dipl. Mentaltrainer/In
Mindestalter:	18 Jahre
Preis:	1380,- Euro inkl. aller Kursunterlagen) Exklusive 20 EH Coaching
Dauer:	Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 4 Monate)



-  Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche, inkl. Einführung in die allgemeine Pädagogik: 270 EH)
-  Virtuelle Assistentin (20 EH)
-  Abschlussprüfung (50 EH)
-  Diplomarbeit (im Umfang von 30 Seiten: 250 EH)
-  praktische Umsetzung (100 EH)
-  verpflichtende Coachingeinheiten mit der Lehrgangsleitung (20 EH)
-  Gesamtumfang der Ausbildung: 710 Einheiten
-  Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge besteht zusätzlich die Möglichkeit, kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/Innen zu buchen!
-  Diese Ausbildung ist für eine Bildungskarenz geeignet. Weitere Informationen dazu und eine individuelle Abklärung erhalten Sie bei unseren Bildungsberater/innen

Mentale Techniken zur Entspannung, Visualisierung, Steigerung der Konzentration & Durchhaltevermögen, Technikverbesserung, Wettkampfvorbereitung, Verletzungsverarbeitung

Die Grundlage für mentales Training ist in jedem Fall die Fähigkeit sich zu entspannen, bzw. die Hirnstromfrequenz zu senken. In entspanntem Zustand können wir unser Potential wesentlich leichter entfalten, Wahrnehmungsfähigkeit und Feinmotorik funktionieren besser. Daher werden verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Fantasiereisen etc. gelehrt.

Visualisierungen sind das wiederholte Sich-Vorstellen eines (sportlichen) Handlungsablaufes, ohne die Handlung aktiv auszuüben.

Durch bildhaftes Vorstellen eines erwünschten Zustandes aktivie-

ren wir unser Unterbewusstsein. Wer weiß, was er im entscheidenden Moment zu tun hat und dies auch im Unterbewusstsein verankert hat, der steigert seine Leistungsfähigkeit enorm und verringert negative Begleiterscheinungen wie Ängste, Stressreaktionen und Blockaden.

Gedankensteuerung, Affirmationen, mentale Blockaden erkennen & auflösen, Einstellungen und Glaubensmuster ändern

Ein Glaubensmuster ist eine Erfahrung oder aber eine Überzeugung, die sich durch Wiederholung immer tiefer eingräbt und zum Muster oder zur Regel wird. Damit die Glaubenssätze sich wandeln können, ist es notwendig, die Ursprungsgedanken hinter den vordergründigen Überzeugungen zu erforschen, herauszufinden, was durch das Glaubensmuster genau gehemmt und was andererseits geschützt wird. Es zu wandeln heißt, durch Übung einen neuen Betrachtungs- oder Empfangungsstandpunkt zu erlangen.

Zielfindung, Zielformulierung, Zielprogrammierung

Ausgangspunkt für ein Mentaltraining in der Praxis ist eine detaillierte Beschreibung der momentanen Situation, eine Analyse des Ist-Zustandes. Damit unmittelbar verknüpft ist eine möglichst exakte Definierung des Ziels, das ich erreichen möchte. Das Mental-Training dient also gewissermaßen als geistiges Werkzeug, das behilflich sein soll den erwünschten Soll-Zustand zu erreichen.

Übungen zur Steigerung/Bewusstmachung des Qi

Das Qi ist ein Begriff aus dem Fernöstlichen Sprach- und Denkraum, den wir in verschiedener Schreibweise – Ki, Qi, Chi, kennen und der weitgefasst die fließende Lebensenergie bedeutet. Einfache Übungen zeigen uns, die eigene Mitte zu erleben, das Qi fließen zu lassen und so unsere gesamte Energie zu nutzen. Mit Qi sind wir im Gleichgewicht, wir kennen unseren Schwerpunkt, wir sind in unserer Mitte im körperlichen, sowie im geistigen Sinne.

Lerntechniken, Rechtliche Grundlagen, Marketing, Kommunikation

Lehrgangsablauf Video Fernstudium Dipl. Mentaltrainer/in

DER LEHRGANG UMFASST:

- **2 Wissensüberprüfungen**, welche Sie zu Hause (Online) ausarbeiten
- **Diplomarbeit** im Umfang von mindestens 30 Seiten
- 100 Einheiten **praktische Umsetzung** welche Sie an Probanden absolvieren
- 20 Einheiten **verpflichtendes Coaching** mit der Lehrgangleiterin – Mag. Marion Schneider
- kommissionelle, mündliche **Diplomprüfung** vor Ort in unserer Akademie oder per Video-Konferenz



WISSENSÜBERPRÜFUNGEN Online

Fachkompetenz 1:

Modul 1 – Theoretische Grundlagen

Fachkompetenz 2:

Alle Module – die zweite Wissensüberprüfung beinhaltet den gesamten Lehrstoff.

Diese Prüfungen können Sie jederzeit online absolvieren und erhalten Ihr Ergebnis direkt nach Abschluss.

Es handelt sich um Multiple-Choice Tests. Hier können eine oder mehrere Antworten richtig bzw. falsch sein. Sie haben 60 Minuten Zeit die Prüfung auszuarbeiten. Es gibt zwei Antrittsmöglichkeiten.

DIPLOMARBEIT 30-50 Seiten

Grundsätzlich gibt es für die Verfassung der Diplomarbeit keine Zeitvorgabe. Sie muss jedoch vor Prüfungsanmeldung fertiggestellt und bereits korrigiert sein. Im Modul „Diplomarbeit“ finden Sie einige Hilfestellungen, die Ihnen eine kompetente Vorgehensweise ermöglichen. In diesem Modul finden Sie Aufzeichnungen zum korrekten Aufbau der schriftlichen Arbeit, sowie weitere nötige Dokumente, wie z.B. die Vorlage zur Themeneinreichung. Das Thema ist frei wählbar. Senden Sie uns Ihren Themenvorschlag bitte mittels dieses Formulars an: fernstudium@vitalakademie.at zur Genehmigung.

Für eine individuelle Diplomarbeitbetreuung, bieten wir eine kostengünstige Serviceleistung an:

- **Eine ganze Diplomarbeitbetreuung**
Mail- und telefonische Betreuung in einem angemessenen Rahmen: € 65,-
- **Ein Vorabfeedback** um € 40,-

Wollen Sie dies in Anspruch nehmen?

Dann wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Betreuerin.

Sobald Sie die Diplomarbeit fertiggestellt haben, senden Sie diese bitte im PDF - Format an fernstudium@vitalakademie.at. Innerhalb von zwei Wochen wird Ihre Arbeit beurteilt und Sie werden per Email über Ihre Note in Kenntnis gesetzt.

PRAKTISCHE UMSETZUNG 100EH

Im Zuge Ihres Lehrgangs sind 100 Einheiten praktische Umsetzung (1EH = 45 Minuten) zu absolvieren und schriftlich zu dokumentieren.

Bitte verwenden Sie für die Auflistung der Einheiten das Formular „Praxisnachweis“, welches Sie im virtuellen Klassenzimmer unter „sonstige Informationen“ finden.

Dazu verfassen Sie bitte ein Protokoll und beschreiben, was in den jeweiligen Einheiten gemacht wird..

Wichtig ist, dass gut nachvollziehbar ist, dass Sie den Lehrstoff verstehen und umsetzen können. Dieser Nachweis ist eine Überprüfung für Sie und die Prüfer, ob Sie das Fachwissen beherrschen und anwenden können.

Diese Einheiten müssen Sie nicht zwingend in einer Institution machen. Das von uns weitergegebene Wissen können Sie im Bekanntenkreis, bei Freunden, der Familie, beim Partner, usw. anwenden. Es ist wichtig, dass Sie nach Abschluss Ihrer Ausbildung genug Erfahrung sammeln konnten, um später Kunden professionell betreuen zu können.

VERPFLICHTENDES COACHING 20EH

Zusätzlich zu den 100 Einheiten praktische Umsetzung, welche Sie an Probanden absolvieren beinhaltet der Lehrgang 20 verpflichtende Coachingeinheiten, die mit unserer Lehrgangsleitung zu absolvieren sind. Damit diese Gruppencoachings stattfinden ist eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen gegeben. Es ist daher durchaus möglich, dass diese an einen Standort zusammengelegt werden – meist in Wien, Linz oder Salzburg. Es ist auch die Möglichkeit gegeben diese Einheiten in Absprache mit der Lehrgangsleitung als Einzelcoachings zu absolvieren. Das verpflichtende Coaching wird direkt mit der Lehrgangsleitung abgerechnet. Es werden 600,- Euro brutto für 20 Einheiten in Rechnung gestellt.

DIPLOMPRÜFUNG vor Ort

Um ein Diplom zu erhalten gibt es eine mündliche Abschlussprüfung, welche Sie vor Ort in unserer Akademie (Wien, Linz, Graz, Salzburg, Klagenfurt, Dornbirn oder Innsbruck) oder auch per Video-Konferenz absolvieren.

Ablauf:

- Vorstellung Ihrer Diplomarbeit (10-15 Minuten Power-Point und/oder Flip-Chart, Referat,...)
- Fragen zum Lehrstoff
- das Hauptaugenmerk wird auf Fallbeispiele gelegt

Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor Ihrem gewünschten Prüfungstermin.

COACHING-EINHEITEN Bei Bedarf

Haben Sie spezifische Fragen zum Lehrstoff oder wollen diesen vertiefen?

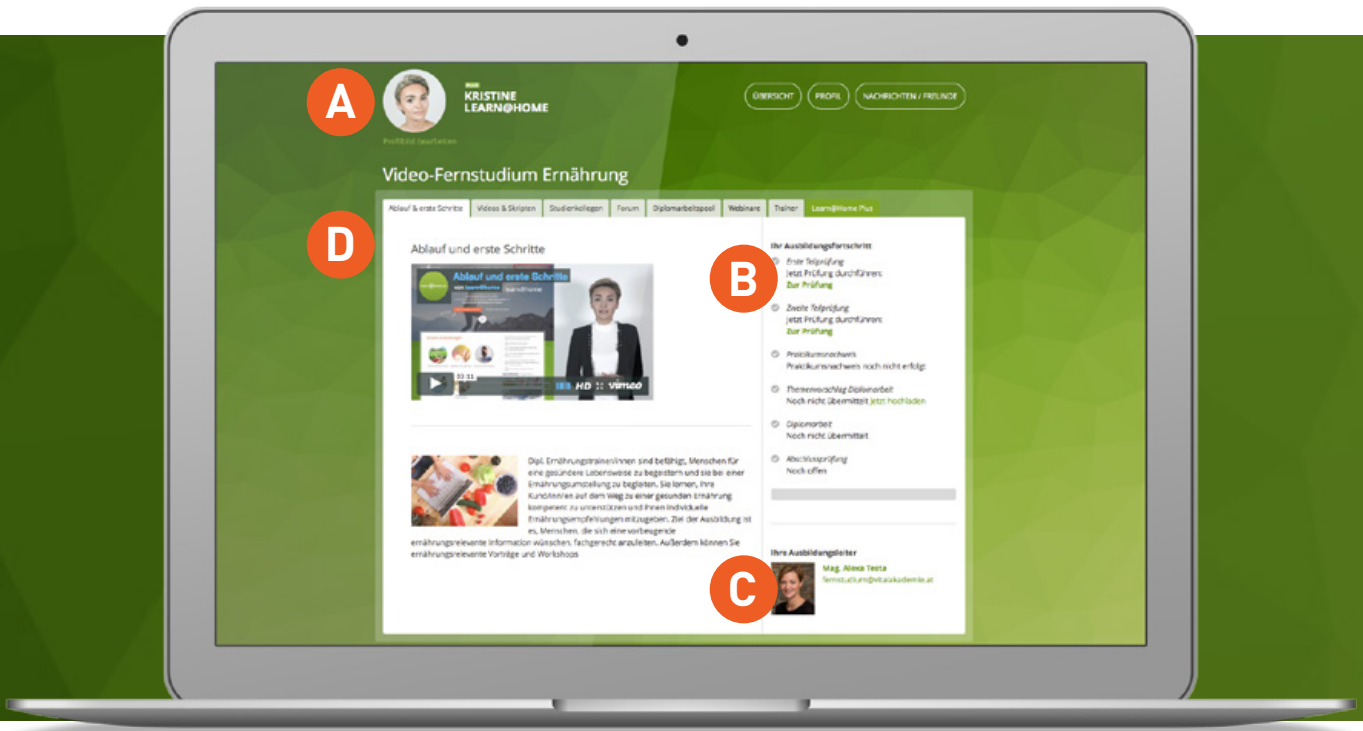
Dann besteht die Möglichkeit Coaching-Einheiten zu buchen. Sie können sich eigenständig mit den jeweiligen Lehrgangsleitern in Verbindung setzen, um einen flexiblen Termin zu vereinbaren und die Kosten zu erfahren.

Ihre Ansprechpartner finden Sie unter „Trainer“ im Online-Klassenzimmer.



*Wir wünschen viel Erfolg
und gutes Gelingen!*

Online Klassenzimmer im Überblick

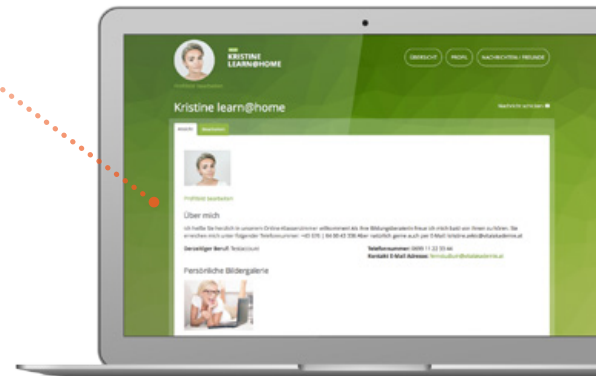


A

PROFIL ERSTELLEN

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an.

Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudenten.

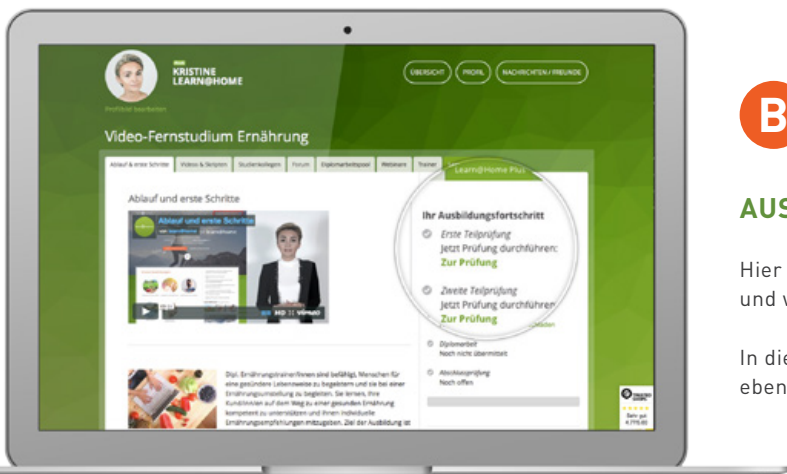


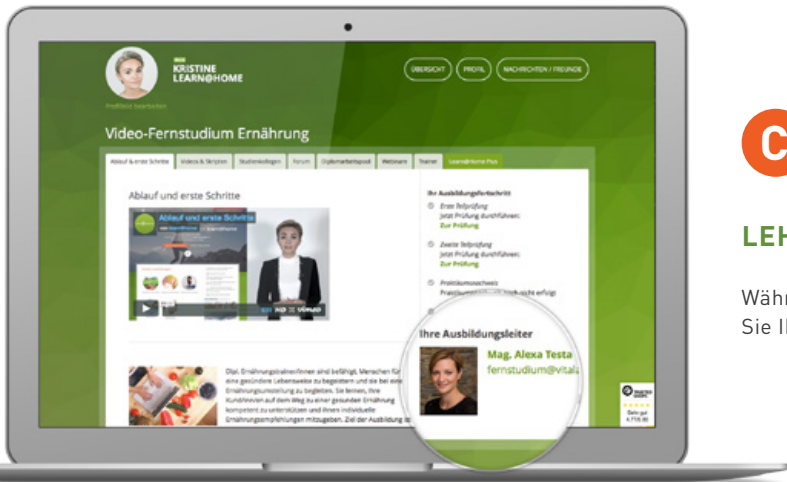
B

AUSBILDUNGSFortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist.

In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

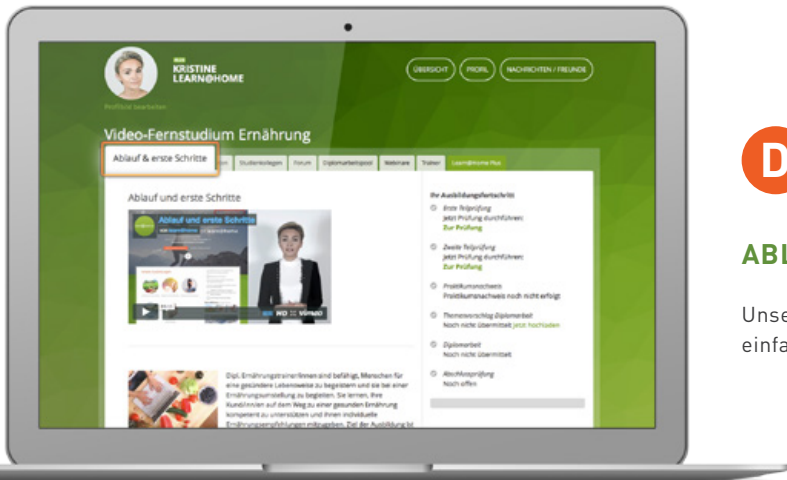




C

LEHRGANGSLEITUNG

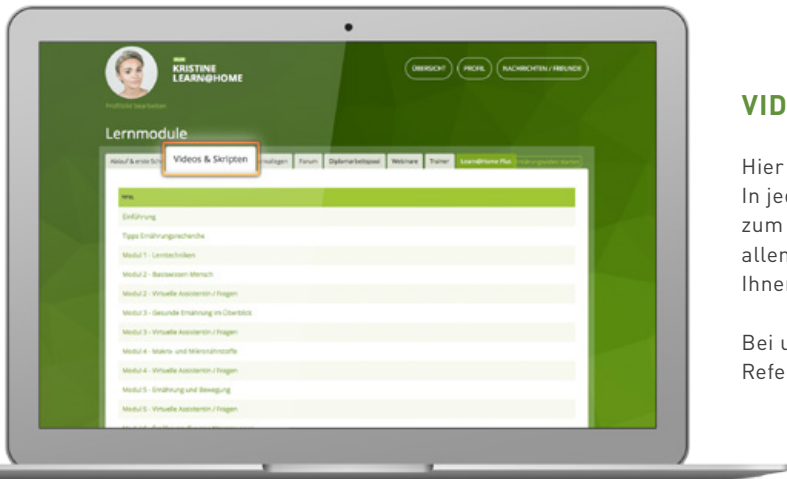
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsleiter um Rat fragen.



D

ABLAUF UND ERSTE SCHRITTE

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut.



VIDEOS UND SKRIPTEN

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten öffnen und abspielen, zusätzlich stehen Ihnen diese zum Download bereit.

Bei unseren Fachvorträgen können wir auf den Referentenpool der Vitalakademie zurückgreifen.

DER GESAMTE LEHRSTOFF IST MODULARTIG GEGLIEDERT DAS MODUL BESTEHT AUS:

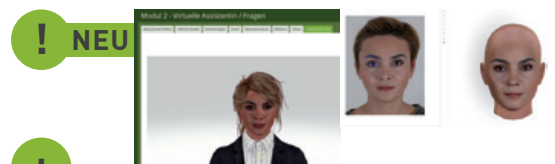
Lern-Video



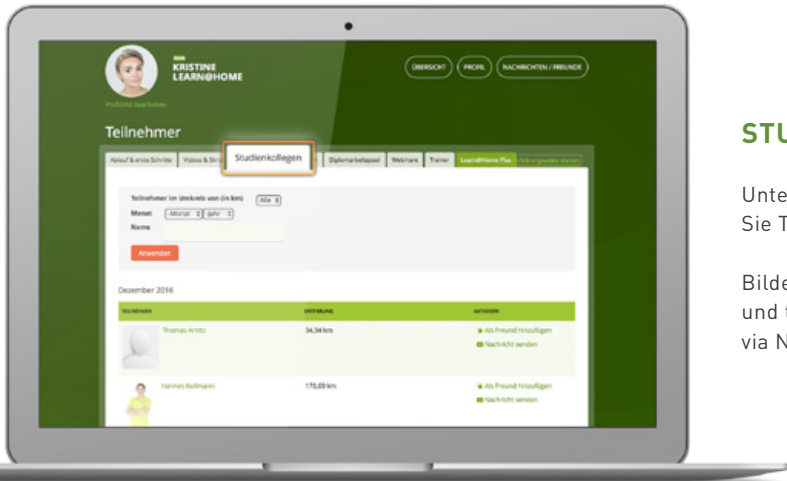
Skriptum



Die virtuelle Assistentin stellt Fragen



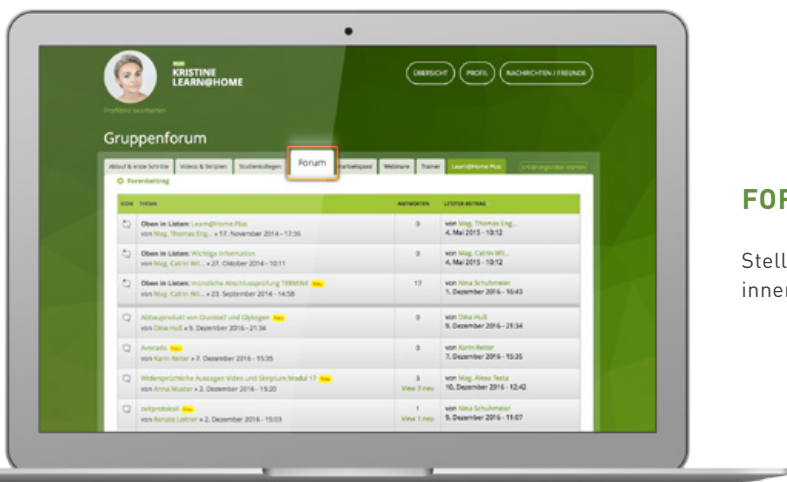
Um den Lernerfolg zu sichern stellt Ihnen unsere virtuelle Assistentin Kiki wichtige Fragen zum Lehrstoff.



STUDIENKOLLEGEN

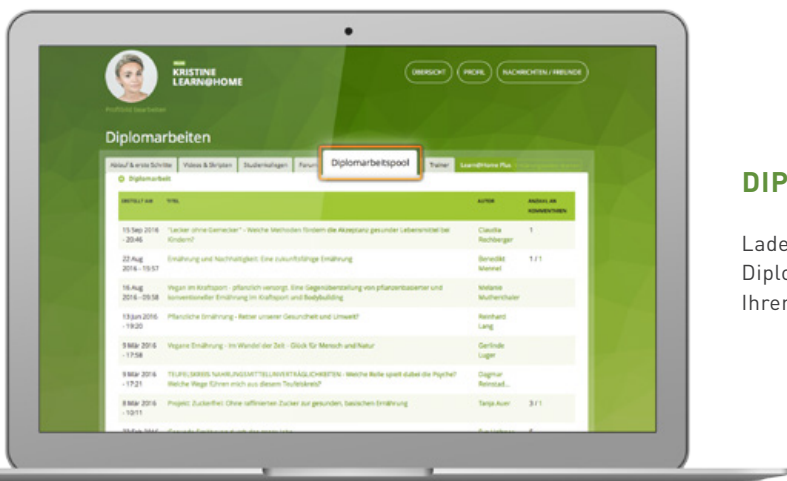
Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe.

Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



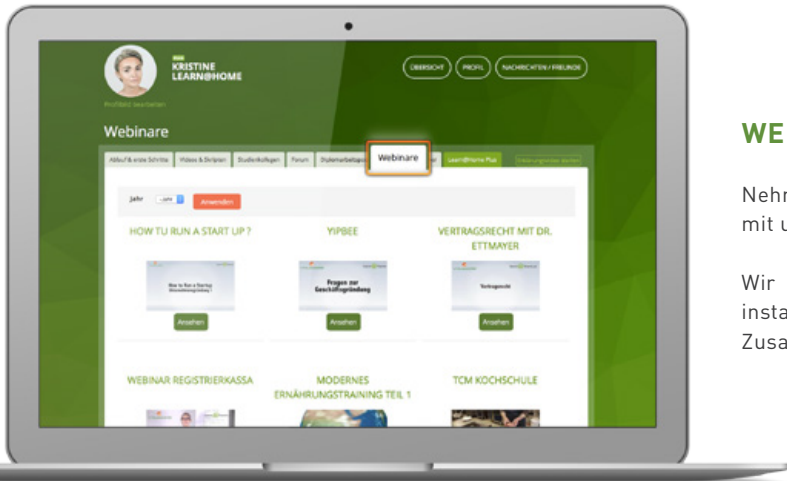
FORUM

Stellen Sie Fragen im Forum und erhalten Sie innerhalb von 24h die Antwort.



DIPLOMARBEITSPOOL

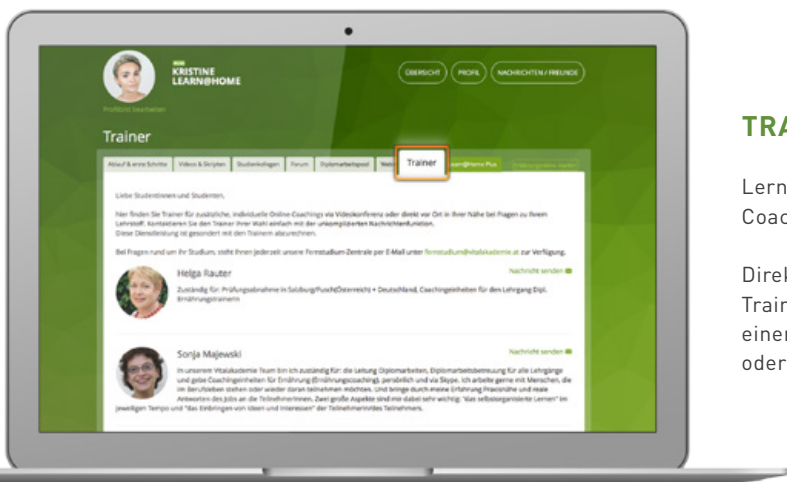
Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsunterweisung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



WEBINARE

Nehmen Sie auch virtuell am Live-Unterricht mit unseren Webinaren teil.

Wir haben Kameras in den Lehrsälen der Vitalakademie installiert und stellen Ihnen immer wieder Mitschnitte als Zusatz zum Lehrstoff zur Verfügung.



TRAINER

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen.

Direkt über das Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



DAS ERFOLGREZEPT

Blended Learning: – der Mix aus Video, Skriptum, Präsenzunterricht in Form von Webinaren – Kontakt mit der Gruppe und dem Trainer/Lehrgangsteiter.

Learn@Home Plus

Profitieren Sie von den vielen Vorteilen, die das **Learn@Home Plus** Paket bietet.

UNSER BESONDERES HIGHLIGHT

Alle Upgrade-Ausbildungen + die Ausbildung Unternehmensgründung im Wert von über € 2.000,- im **Learn@Home Plus** Paket inkludiert!

Jährliche Aktualisierung Ihres Diploms/Zertifikats

Zeigen Sie Ihren Kunden, dass Sie immer nur nach den aktuellsten Richtlinien arbeiten.

WEITERE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

- + **Online Serie Persönlichkeitsentwicklung** - mit unseren Videos mit Michael Ofner (Motivationscoach) erhalten Sie einen Einblick in das Thema Selbstmotivation
- + **Google Optimierung** - werden Sie bei Google in Ihrer Branche gefunden - unsere Spezialisten verhelfen Ihnen zu einem breiten Marktauftritt
- + **Global Print** - starten Sie mit professionellen Werbemitteln durch und gestalten Sie mit unserer Internetdruckerei Ihre eigenen Flyer, Folder, Visitenkarten, Broschüren und vieles mehr
- + **Anwaltskanzlei Dumfarth** - Tipps rund um Verträge, Gesellschaftsformen uvm.
- + **Alle Upgrade Lehrgänge** - in unserem Learn@Home Plus Paket sind alle Upgrades inkludiert. Vertiefen Sie Ihr Wissen mit unserem besonderen Angebot und profitieren von über **€ 2.000,- Ersparnis**
- + **Homepage** - wir helfen Ihnen kostengünstig eine Homepage zu entwerfen
- + **Online Steuerberater** - wir haben für Sie den ersten Online Steuerberater integriert. Mittels Videokonferenz können unkompliziert Fragen beantwortet werden
- + **Offisy** - verwalten Sie Ihre Termine einfach und unkompliziert mit der Terminierungssoftware von Offisy
- + **Werbevideo** - kreieren Sie mit unserem eigenen Kamerateam Ihr eigenes Werbevideo - zu unschlagbaren Preisen

Zusätzlich zu jedem Lehrgang buchbar!

Alle Upgrade Ausbildungen + Unternehmensgründung um nur € 99,- im Jahr

... UND AUCH NACH ABSCHLUSS IHRES LEHRGANGES HABEN SIE:

- + **weiterhin Zugriff** auf alle Fachvorträge auf Video. Die Lehrinhalte werden laufend überarbeitet, da sich der Gesundheitsmarkt sehr schnell verändert - bleiben Sie immer am aktuellsten Stand
- + **weiterhin Zugriff** auf Webinare - setzen Sie sich immer wieder auf den Online Klassenstuhl und nehmen live an interessanten Vorlesungen teil
- + **weiterhin Zugriff** zum privaten Nachrichtensystem - nutzen Sie unser Online Klassenzimmer für alte und neue Kontakte
- + **weiterhin Zugriff** auf alle Skripten
- + **weiterhin Zugriff** auf alle Foren - diskutieren Sie mit anderen Absolventinnen und Absolventen

