

Lehrgang

**Zert.**

**Business Mentaltrainer/in**



*"Sie entscheiden  
wann und wo  
Sie Lernen"*

## WER SEINE SCHWÄCHEN SCHWÄCHT, WIRD HÖCHSTEN MITTELMÄSSIG. WER ALLERDINGS SEINE STÄRKEN STÄRKT, WIRD EINZIGARTIG!

Besser, schneller, kundenfreundlicher: Erfolgreich zu sein und sich im Business nachhaltig zu bewähren, ist die große Herausforderung unserer Klientinnen und Klienten. Lernen Sie in diesem Upgrade für Dipl. Sozial- und Berufspädagogen/-pädagoginnen und Dipl. Mentaltrainer/-innen wie Sie mentales Training für Ihr persönliches Business nutzen, oder wie Sie Ihre Klientinnen und Klienten im Geschäftsleben stärken können.



## AUSBILDUNGSZIELE UND TÄTIGKEITSFELDER

Als Business Mentaltrainer/in lernen Sie, wie Sie aus Wünschen und Träumen klare Ziele formulieren. Sie lernen Techniken kennen, wie Sie Ziele erarbeiten und somit der Erfolg nicht dem Zufall überlassen wird. Als Business Mentaltrainer/in wissen Sie, wie Sie Mitarbeitergespräche führen und wie Sie mit Banken, Kunden und Mitbewerbern konstruktiv kommunizieren. Stress und Burnout werden mit mentalen Techniken enttarnt und die Ursachen beseitigt. Sie stärken Ihre eigene Resilienz, leben gelassener und konzentrieren sich auf das Hier und Jetzt. Die Methoden des klassischen Mentaltrainings lernen Sie im Businessalltag anzuwenden. Als Business Mentaltrainer/in erwerben Sie weiterführende Techniken des mentalen Trainingsprogramms sowie Business bezogene Methoden für den Arbeitsalltag in der Führungsebene. Mit vielen Fallbeispielen lernen Sie, wie Sie mentales Training im Geschäftsleben anwenden können.



### Beispiele für Bereiche, in denen Sie Business Mentaltraining gut unterstützen kann:

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| • Unternehmensgründung             | • Gelassenheit und Achtsamkeit   |
| • Führungskompetenzen              | • Durchhaltevermögen             |
| • Karriereplanung                  | • Work - Live - Balance          |
| • Stärken und Fähigkeiten erkennen | • Hohen Leistungsdruck aushalten |
| • Umgang mit Stress                | • Überforderung und              |
| • Klare Zielsetzung                | • Unterforderung enttarnen       |
| • Visualisieren des Erfolges       | • Die Kraft der Sprache erkennen |
| • Motivation für den Arbeitsalltag |                                  |

## DER LEHRGANG ZUR/ZUM ZERT. BUSINESS MENTALTRAINER/IN 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 Sport Mentaltrainer/in arbeiten möchten. Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online-Klassenzimmer zum Download bereitgestellt.

## Der Lehrgang zum/zur Zert. Business Mentaltrainer/in setzt sich wie folgt zusammen:

**Voraussetzungen:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung

**Abschluss:** Zert. Business Mentaltrainer/in

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Preis:** 690 Euro inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und kostenlosem Zugang zum Online-Klassenzimmer. Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt via Videotelefonate und Forumfunktion  
Nicht im Preis inkludiert: 5 verpflichtende Coachingeinheiten € 40,- pro Einheit, Prüfungsgebühr € 50,-

**Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)



- 📖 **Gesamtumfang der Ausbildung** - 166 EH
- 📖 150 EH Selbststudium mit Videovorträgen  
(Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche)
- 📖 10 Einheiten praktische Umsetzung mit 1-2 Personen
- 📖 6 EH verpflichtendes Video-Coaching mit der Lehrgangleitung und Abschlussgespräch
- ✅ **Modul 1 - Stress & Motivation**  
JOHARI - ein Blick auf Ihre Persönlichkeit  
Stressmanagement und Stressreaktionen  
Stress in der Sprache  
Flow - die Weg zwischen Über- und Unterforderung  
SCORE - Struktur im Arbeitsalltag Kompetenzfenster:  
neues lernen und dabei durchhalten
- ✅ **Modul 2 - Konflikte**  
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung Konflikte erkennen und lösen Konflikttypen  
Pyramide der Zugehörigkeit Eskalationsskala
- ✅ **Modul 3 - Zeitmanagement**  
Eisenhowerprinzip  
Zeitanalyse Lebenstacho  
Inneres Team in Aktion
- ✅ **Modul 4 - Kommunikation**  
Gewaltfreie Kommunikation 4 Schritte zur GFK  
4 Ohren Modell einer Botschaft  
Wie Worte wirken
- ✅ **Modul 5 - Ziele - Teil 1**  
Wünsche & Träume Walt  
Disney Methode  
SMART - Ziele  
Logische Ebenen
- ✅ **Modul 5 - Ziele - Teil 2**  
Somatische Marker  
„Bauchgefühl“  
Züricher Ressourcenmodell  
Positive Eigenprogrammierung  
Annäherungsziele vs. Vermeidungsziele

# Lehrgangsablauf Video Fernstudium Zert. Business Mentaltrainer/in

## DER LEHRGANG UMFASST:

- 10 EH praktische Umsetzung, welche Sie mit Probanden absolvieren
- 5 EH verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsleitung – Antonia Gehwolf
- eine mündliche Abschlussprüfung vor Ort an der Vitalakademie Linz oder per Video-Konferenz



## PRAKTISCHE UMSETZUNG 10 EH

Im Zuge Ihrer Ausbildung sind 10 Einheiten (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 5 EH

Zusätzlich sind 5 verpflichtende Coaching Einheiten mit der Lehrgangsleitung zu absolvieren.

Die verpflichtende, praktische Umsetzung von 5 Einheiten wird direkt mit Ihrer Lehrgangsleitung abgerechnet. Es werden 200,- Euro Brutto in Rechnung gestellt. (5 EH á € 40,-)

In diesen Coaching-Einheiten erlernen Sie die korrekte und praktische Anwendung der Video-Fachvorträge.

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



## ABSCHLUSSPRÜFUNG

VOR ORT ODER PER VIDEO-KONFERENZ

Zum Schluss gibt es eine mündliche Abschlussprüfung vor Ort in der Vitalakademie Linz.

Es besteht auch die Möglichkeit diese Prüfung per Video-Konferenz abzuhalten.

Die Prüfungsgebühr beträgt €50,- und wird mit dem jeweiligen Prüfer abgerechnet.

### Ablauf:

- Fragen zum Lehrstoff
- das Hauptaugenmerk wird auf den Praxisnachweis gelegt

## 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 Lehrgangleitern 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 Lehrgangleiter 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

! NEU

+



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

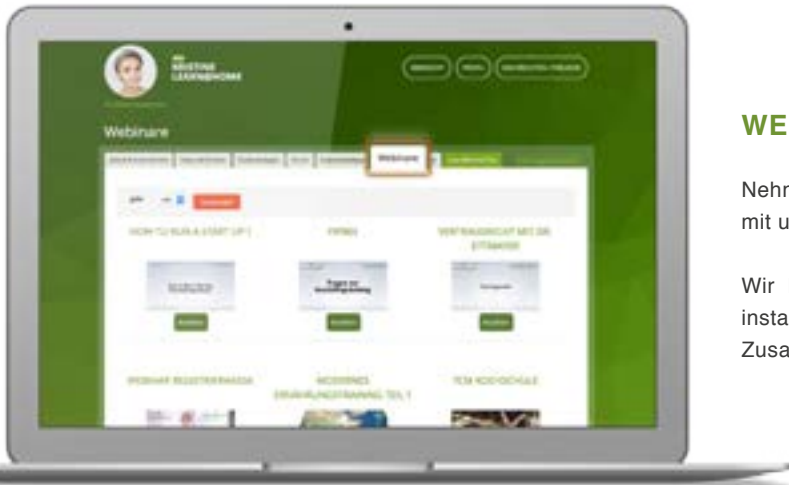
Stellen Sie Fragen im Forum und erhalten Sie innerhalb von 24h die Antwort.



## DIPLOMARBEITSPOOL

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangseitung 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/Lehrgangsführer.

# Learn@Home Plus

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

## UNSER BESONDERES HIGHLIGHT

Viele Upgrade-Ausbildungen + die Ausbildung Unternehmensgründung im Wert von über € 3.500,- 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.
- + **Viele Upgrade Lehrgänge** - in unserem Learn@Home Plus Paket sind viele Upgrades inkludiert. Vertiefen Sie Ihr Wissen mit unserem besonderen Angebot und profitieren von über **€ 3.500,- 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!

Viele 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

