

Dipl. Mentaltrainer/in

Basislehrgang



Deine **Leidenschaft?**
Deine **Ausbildung!**



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenenbildung
mit Qualitätsgarantie.



DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

→ Beschreibung

Noch bevor Erfolg zu Stande kommt, wird im Kopf eine Entscheidung getroffen. Die Qualität, wie diese Entscheidungen entstehen, werden durch Gedanken aufbereitet. Der ideologische Ansatz des mentalen Trainings ist, die Struktur dieser Gedanken positiver zu gestalten. Als Grundannahme gilt: „Gedanken sind trainierbar!“

→ Lehrgangsziele & Tätigkeitsfelder

Die Methodik des mentalen Trainings ist nicht nur im Sportwesen ein fester Bestandteil in Trainingsplänen von Sportlern, sondern wird auch in der Wirtschaft als Methode, beispielsweise zur Steigerung der Motivation und Stärkung des Teambildungscharakters eingesetzt. Gleichmaßen bedienen sich Privatpersonen der Vielfalt der mentalen Techniken zur Bewältigung individueller Themen oder Schwerpunkten.

Mentaltraining ist eine unabhängige Trainingsmethode auf geistiger, gedanklicher Basis!

Unser Ansatz ist, Sie als angehende diplomierte Mentaltrainer/innen mit der Methodik des mentalen Trainings behutsam und sicher vertraut zu machen und Ihnen mit modernen Kommunikationstechniken eine fachspezifische Kompetenz zu vermitteln, welche Sie praxisnah und typgerecht das Mentaltraining anwenden lässt.

Dabei legen wir Wert auf:

- ✓ eine angenehme, vertrauensvolle Team- und Lernatmosphäre in modern eingerichteten Seminarräumen mit entsprechender medialer Technik.
- ✓ Flexibilität, Innovation und Rücksichtnahme auf individuelle Bedürfnisse unserer Lehrgangsteilnehmer/innen.
- ✓ das Anwenden erwachsenpädagogischer Lernstruktur und -methodik.
- ✓ sicheres, praxiserprobtes Anwenden von mentalen Übungseinheiten.
- ✓ Begleitung während und auch nach Vollendung des Lehrgangs.
- ✓ professionelle Unterstützung im Hinblick der Projekt- und Diplomarbeit.

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die

- durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen entdecken wollen.
- haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Mentaltrainer/in arbeiten möchten.
- ihr Leben bewusst gestalten wollen und einengende Überzeugungen loslassen möchten.



VITALAKADEMIE



DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

→ Lehrinhalte

Einführung Mentaltraining

- ✓ Geschichte des Mentaltrainings
- ✓ Grundlagen des Mentaltrainings
- ✓ Die geistigen Gesetze
- ✓ Selbsterkenntnis
- ✓ Stress
- ✓ Kurzentspannungstechniken
- ✓ Auswahl diverser Mentaltechniken
- ✓ Motivation
- ✓ Wissenschaftliche Grundlagen

Gedanken, Bilder, Gefühle

- ✓ Affirmationen
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Innere Bilder
- ✓ Umgang mit Emotionen
- ✓ Ankern
- ✓ Submodalitäten

Werteprofil

- ✓ Glücksforschung
- ✓ Resonanzgesetz
- ✓ Kunst des Wünschens
- ✓ Lebensplanung
- ✓ Lebenszyklus
- ✓ Die Stationen meines Lebens
- ✓ Archetypen
- ✓ Wertehierarchie
- ✓ Glaubenssätze

Zielfindung

- ✓ Zielfindung
- ✓ Affirmationen
- ✓ Entscheidungs-Dreieck
- ✓ Zielklärung
- ✓ Umsetzung und Motivation
- ✓ S.M.A.R.T. – Modell
- ✓ S.C.O.R.E. – Modell
- ✓ logische Ebenen (R.Dilts)

Entspannungstechniken

- ✓ Auswahl diverser Techniken, z.B.:
- ✓ Body-Scan
- ✓ PMR nach Jakobson
- ✓ Herzatmung
- ✓ Statemanagement-, Entspannungstechniken, Tranceinduktionen

Innere Stille und Achtsamkeit

- ✓ Auswahl diverser Techniken, z.B.:
- ✓ Atmung
- ✓ Phantasiereise
- ✓ Meditation
- ✓ Achtsamkeit





DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

→ Lehrinhalte

Glücksforschung und Flow

- ✓ Geschichte des Glücks
- ✓ Glücksforschung
- ✓ Lebens- und Glücksregeln
- ✓ Loslassen & zulassen
- ✓ Glücksideen
- ✓ Wissenschaftliche Forschungen
- ✓ Ressourcenwalk
- ✓ Synchronizitäten erzeugen – im Flow sein – die Anatomie einer Vision und Hindernisse

Resonanz

- ✓ Kunst des Wünschens
- ✓ Affirmationen
- ✓ Negative Glaubenssätze
- ✓ Resonanzgesetz
- ✓ Dankbarkeit

Lösungstechniken

- ✓ Auswahl diverser Techniken, z.B.:
- ✓ Muskeltest
- ✓ Kinesiologische Übungen
- ✓ Wunderfrage
- ✓ Klopfakupressur
- ✓ Spiegelgesetzmethode
- ✓ 2-Punkt-Methode

Kraft der Sprache

- ✓ Auswahl diverser Modelle und Übungen aus NLP, TA, GfK etc., z.B.:
- ✓ The Work (Katie Byron)
- ✓ Effiziente Trainingsvermittlung,
- ✓ Priming, Preteaching, Preframing & Reframing
- ✓ Bedeutungs- und Kontextreframing
- ✓ Das Feedbacksandwich (als wertschätzende Kommunikation & Motivationsfaktor) und/oder Feedforward
- ✓ Metaprogramme (Test dazu)
- ✓ Das Metamodell der Sprache
- ✓ Milton Patterns, Hypnotalk
- ✓ Metaphernarbeit, Metaphernkette, Nested Loops & Sling Shot als Trainings- und Coachingtools

Teambuilding und Gruppenprozesse

- ✓ Auswahl diverser Modelle und Übungen, z.B.:
- ✓ Gruppenphasen im Teambuildingsprozess
- ✓ Rangdynamiken
- ✓ Die Gruppenstruktur, das Feld, Typen und Rollen
- ✓ Das Gruppenfeld – Die Aufstellung – visualisieren von Themen
- ✓ Das Dramadrieeck
- ✓ Graves Level
- ✓ Balintgruppe - Case clinic
- ✓ Gruppentrainings leiten
- ✓ Fallstudie





DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

→ Lehrinhalte außerhalb des Unterrichts

Praktische Umsetzung/Peergruppen

Dieser Teil des Lehrganges findet außerhalb des Unterrichts statt und dient zur Festigung des gelernten Stoffes. Die Teilnehmer/innen müssen während des Lehrganges 70 Einheiten (1 EH = 45 Minuten) Praktische Umsetzung absolvieren und nachweisen. 20 EH davon werden in Form von Peergruppentreffen absolviert. Dabei treffen sich die Kursteilnehmer/innen und üben gemeinsam das Gelernte noch einmal durch.

Diplomarbeit

Die Diplomarbeit ist ein umfassendes und selbst verfasstes Schriftstück, welches 30 - 50 Seiten umfasst. Das während des Lehrganges (mit der Lehrveranstaltungsleitung) vereinbarte Thema kann sowohl rein theoretischer Natur sein, als auch praktische Fallbeispiele beinhalten. Die Arbeit kann bis zu einem halben Jahr nach Abschlussprüfung abgegeben werden. Im Fall einer Bildungskarenzmaßnahme sind die Diplomarbeit und die praktische Umsetzung bis zum Kursabschluss zu absolvieren.

Videos Trainerkompetenz

Alle Teilnehmer/innen eines Diplomlehrganges erhalten Videos mit folgenden Inhalten: Präsentationstechniken, Kommunikation & Gesprächsführung, Marketing & Dienstleistungsentwicklung, rechtliche Grundlagen, Allg. Pädagogik. Diese dienen zur Unterstützung in den Soft Skills und bei der Unternehmensgründung.

Bitte beachten Sie die berufsrechtlichen Hinweise auf unserer Homepage unter Teilnahme- und Abschlussvoraussetzungen.



VITALAKADEMIE

Starte deine Karriere
mit unseren Lehrgängen

Bildung hat Zukunft

→ Lehrgangs- Umfang

Gesamtumfang: 816 Einheiten

- 248 Einheiten Unterricht
(inkl. 120 EH Videos Trainerkompetenz)
- 248 Einheiten Selbststudium
- 250 Einheiten Diplomarbeit
- 70 Einheiten Praktische Umsetzung
(20 EH Peergruppentreffen davon möglich)

→ Lehrgangs- Orte

- Linz
- Wien
- Graz
- Salzburg
- Feldkirch
- Innsbruck
- Klagenfurt

Genauere Adressen und Termine finden Sie auf der Homepage oder erhalten Sie auf Anfrage.

→ Lehrgangs- Voraussetzung

- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter 18 Jahre
- Persönliches Beratungsgespräch oder Teilnahme an einer Infoveranstaltung erwünscht
- Lebenslauf

→ Dipl. Mental- trainer/in

um 1.980 €*

*Inkl. Skripten in elektr. Form, Prüfungsgebühren und Beurteilung Diplomarbeit

Nicht im Preis enthalten ist eine eventuell gewünschte individuelle Betreuung bei der Erstellung der Diplomarbeit.

→ Voraussetzung für die Zuer- kennung des Diploms

- Kurseinheiten der Fachmodule
(mind. 80%ige Anwesenheit)
- Praktische Umsetzung/Peergroups
- Diplomarbeit
- Abschlussprüfung
- Positive Beurteilung von zwei schriftlichen Fachkompetenztests
- Präsentation aus der Diplomarbeit im Ausmaß von 20 Minuten
- Prüfungsfragen kontextbezogen aus dem unterrichteten Stoffgebiet

Nach erfolgreichem Abschluss wird ein Diplom mit der Bezeichnung „Dipl. Mentaltrainer/in“ ausgestellt. Bei Fehlen der Diplomarbeit und/oder des Nachweises über Absolvierung der praktischen Umsetzung wird ein Zertifikat ausgestellt.