

# Dipl. Mentaltrainer/in

*Video-Fernstudium*



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



## DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

### → Beschreibung

Mentaltraining ist nicht mehr nur für Spitzensportler 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

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 der Ausbildung zum/zur zertifizierten 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
- Erholung zwischen Wettkampfpausen
- hohen Leistungsdruck aushalten
- Erlernen neuer Techniken/Bewegungsabläufe
- Wegstecken einer Niederlage

#### **Im Beruf, Schule und im Privatleben:**

- Konzentration
- Umgang mit Stress (-Vermeidung, -Bewältigung)
- gut organisiert sein
- genügend Zeit haben
- den "richtigen" Beruf finden
- Freude am Beruf
- Mobbing
- ruhig und ausgeglichen sein
- zufrieden und glücklich sein
- Lebensfreude spüren
- weiterführende Techniken
- Teamfähigkeit





## DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

### → Die Ausbildung 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 unter Berücksichtigung der Berufs- und Tätigkeitsvorbehalte anderer Berufe (z.B. Lebens- und Sozialberatung) arbeiten möchten.
- ✓ eine Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.

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

### → Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Lebenslauf
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Dipl. Mentaltrainer/in
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 6 Monate)

### → Abschluss- Voraussetzungen

- 2 positiv, **absolvierte Fachkompetenztests**
- Nachweis über **100 EH praktische Umsetzung**
- Nachweis über **15 EH verpflichtendes Coaching**
- **Positive** Beurteilung der **Diplomarbeit**
- **bestandene**, mündliche **Abschlussprüfung**



Wählen Sie aus  
zwei Optionen aus...



Learn@Home  
Premium\*  
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell  
finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

Einzelbuchung  
Dipl. Mental-  
trainer/in\*

Erhalten Sie vollen Zugriff  
auf unser Video-Fernstudium  
Dipl. Mentaltrainer/in

*um 1.380 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich  
(120,75 € / Monat)

Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:

Prüfungsgebühr € 100,-

Beurteilung der Diplomarbeit € 50,-

15 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 30,- pro Einheit)







## DIPL. MENTAL- TRAINER/IN

### → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche, inkl. Einführung in die allgemeine Pädagogik: 275 EH)
- Online Assistentin (20 EH)
- Abschlussprüfung (50 EH)
- Diplomarbeit (im Umfang von 30 Seiten: 250 EH)
- praktische Umsetzung (100 EH)
- verpflichtende Coachingeinheiten mit der Lehrgangsführung (15 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 max. 7 Monate  
Bildungskarenz oder max. 14 Monate  
Bildungsteilzeit geeignet.

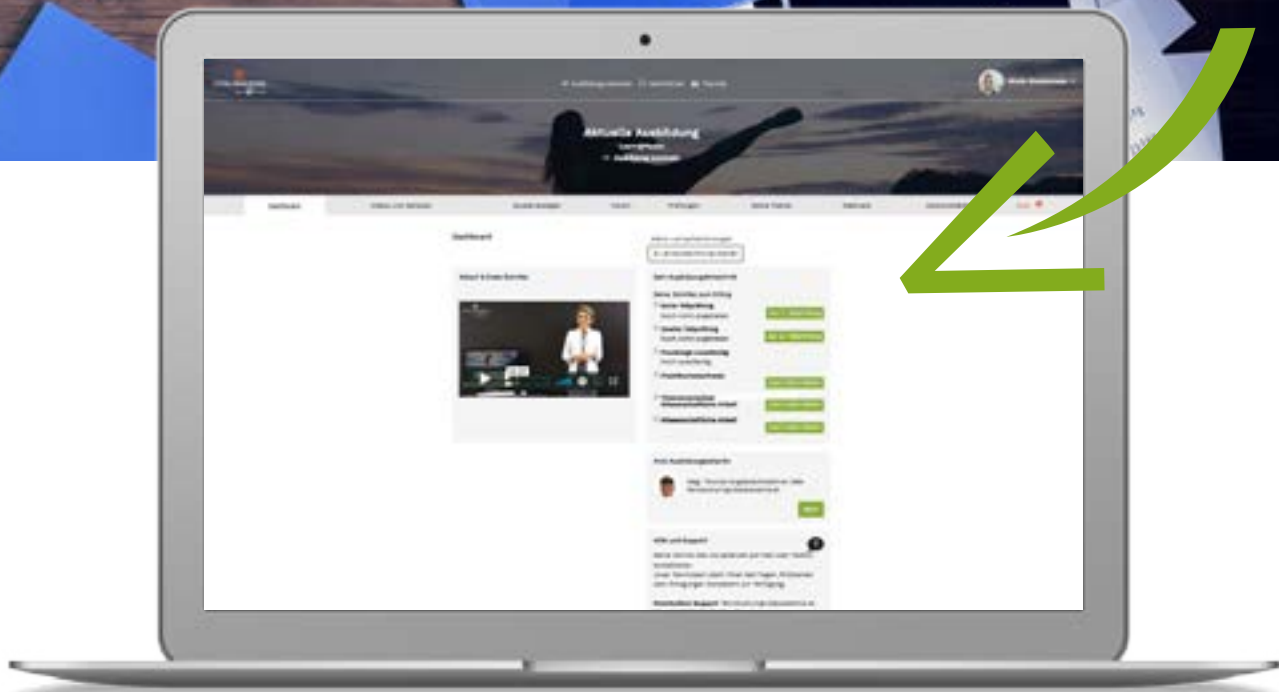
### → Diese Lehrinhalte erwarten Sie im Video-Fernstudium

Wie bei learn-at-home.at üblich, werden die Lehrinhalte in übersichtlicher Modulform gegliedert. Diese umfassen dann sowohl Videovorträge als auch Skripten, die Sie für Ihre Ausbildung zum/zur Mentaltrainer/in benötigen.

Zu Beginn des Mentaltrainer/in Fernstudiums wird man in die Grundlagen des Mentaltrainings eingeführt. Hierbei werden die geistigen Gesetze sowie Anwendungsfelder und die Wirkungsweise des Mentaltrainings erläutert.

Im Verlauf der Ausbildung zum/zur Mentaltrainer/in werden Entspannungstechniken, Zielformulierungen und Zielprogrammierungen sowie Visualisierungstechniken erlernt. Eine entscheidende Fähigkeit eines/einer Mentaltrainers/in ist das Erkennen und Auflösen von mentalen Blockaden, welches selbstverständlich auch Teil der Ausbildung ist.

# So funktioniert unser Online **Klassenzimmer**



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



**VITALAKADEMIE**  
learn-@-home



## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



### 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 (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



### 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.



**Auf allen End-  
geräten abspielbar**





WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE KLASSENZIMMER

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungs- fortschritt

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.

## ■ Lehrgangsführung

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

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Diplomarbeitspool

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



## ■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

## ■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser 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!



# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen  
Zugriff auf alle Fernstudien  
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen  
Basis- und Upgradeausbildungen.  
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen  
wie z.B.: Ernährung & Fitness,  
Energetik & Mentales usw.  
Bildung ist die beste Investition  
Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home   
**Premium**  
*nur 149€ / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar