

Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in

Video-Fernstudium



VITALAKADEMIE

learn-@-home

Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

→ Beschreibung

Schnell, stark und beweglich zu sein wie die Konkurrenz reicht im 21. Jahrhundert nicht mehr aus, um Wettbewerbe zu gewinnen. Wer siegen will, muss den „idealen Leistungszustand“ anstreben und darf vor allem das mentale Training nicht vernachlässigen. Bei der heutigen Leistungsdichte im Sport aus der physiologischen Sicht gesehen, liegt der Unterschied lediglich im Mentalen. Vor allem im Spitzensport weiß man um die Vorzüge des mentalen Trainings. Durch das gedankliche Trainieren von handlungsbezogenen Ausführungen stärkt der / die Sportler/in typgerecht seine / ihre mentale Verfassung. Das Ziel des mentalen Sporttrainings ist die Fähigkeit, den optimalen Leistungszustand jederzeit erreichen zu können. Zögern Sie nicht und lassen Sie uns gemeinsam an diesem optimalen mentalen Leistungszustand arbeiten. Ihr Leben wird sich grundlegend ändern.

→ Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Als Sport-Mentaltrainer/in erwerben Sie die Grundtechniken des mentalen Trainingsprogramms sowie sportspezifische Methoden der Wettkampfvorbereitung und -nachbearbeitung. Ebenso werden die Grundlagen und die Methodik von Teambildungsprozessen vermittelt, trainiert und praxisbezogen unterrichtet, um betroffene Patienten in der Folge an die medizinische Therapie wieder bis zur einwandfreien Sport- und Alltagstauglichkeit hin aufzubauen.

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 Sport-Mentaltrainer/in arbeiten möchten

→ Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Grundausbildung, am Besten die Vorausbildung Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Bei Vorhandensein eines Diploms für Fitness- und Gesundheitstraining wird ein Diplom für Sport-Mentaltraining ausgestellt, ansonsten ein Zertifikat. Wird auch das Upgrade zum/zur Personal Fitnesstrainer/in absolviert, lautet der Abschluss: Dipl. (bzw. Zert.) Personal Fitness & Mentaltrainer/in.
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)





ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovorträgen
(Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen
und Aufarbeiten, weiterführende
Recherche: 160 EH)
- praktische Umsetzung (25 EH)
- Facharbeit im Umfang von 20 Seiten (100 EH)
- verpflichtendes Coaching mit
der Lehrgangsheitung (7 EH)
- Online-Prüfung inkl. Vorbereitungszeit (20 EH)
- mündliche Abschlussprüfung vor Ort
inkl. Vorbereitungszeit (40 EH)
- Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen
wir, zusätzlich kostengünstige Coaching-
einheiten bei unseren erfahrenen
Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 350 Einheiten

✓ Modul 1

Einführung

Welcher Typus bin ich?

Neueste neurobiologische Erkenntnisse

Wie sich Kaliummoleküle auf beschädigte (durch
negative Ergebnisse) setzen können um diese zu
heilen Einführung zu Meditationen und Entspan-
nungsinduktionen

✓ Modul 2

Wie gelange ich zur richtigen Motivation?

Meine optimale Energiegewinnung

Das Gedächtnis

Visualisierung

Imaginative Trainingsformen

✓ Modul 3

Stress und seine Bedeutung im Leben

Tägliche Anwendung vom mentalen

Training im Alltag. Wie denke ich

gerade wenn ich belastet bin.

Wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit

Der Aufmerksamkeitsfilter

✓ Modul 4

Mit Rückschlägen umgehen lernen

Mentales Verfahren bei Verletzungen und

Schmerzen Emotionen, die seelischen Phänomene

Optimieren Sie Ihre Empfindlichkeit

Einsatz von EMDR im Sport

✓ Modul 5

Spezielle Atemtechniken

Visualisierung Teil 2

Zieltechnik

Wie Sie auditive Suggestionen

sinnvoll einsetzen können



VITALAKADEMIE

learn-at-home

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
Zert./Dipl. Sport
Mentaltrainer/in*

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

um 690 €

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(60.38 € / 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:

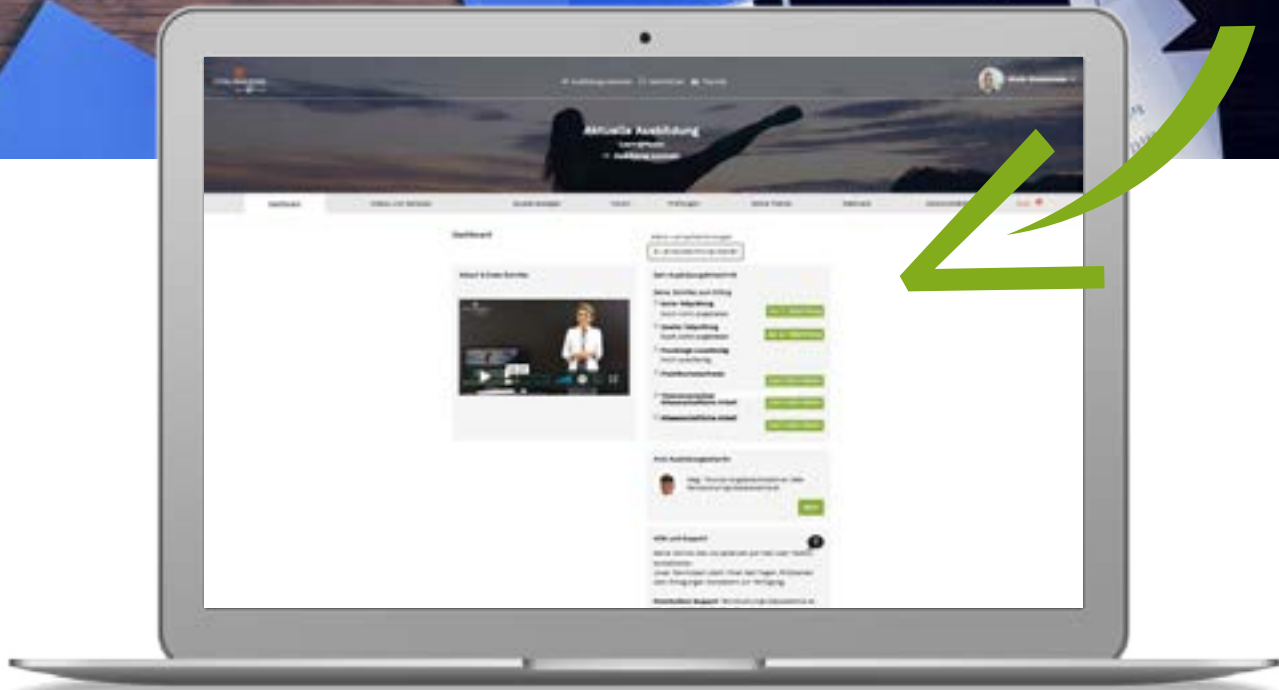
Prüfungsgebühr € 50,-

Beurteilung der Diplomarbeit € 50,-

7 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)



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