

Mentaltrainer:in

Kursnr.
23BTDG0082



Kurstermin

📅 29.04.2024 bis 27.06.2024

Unterrichtsdetails

Mo-Do 09:00-13:30 Live-Online-Unterricht
129 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

Online-Lernplattform BFI Wien

Lernformat

Live-Online

Preis

€ 2100,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.

Das erwartet Sie

Die Arbeitswelt wird fordernder. Wer damit umzugehen lernt, bleibt motiviert und kann Stress gut verarbeiten. Mentaltraining ist im Leistungssport längst ein Erfolgsfaktor. Mit den effektiven Techniken, die wir Ihnen in diesem Lehrgang vermitteln, können Ressourcen voll ausgeschöpft, innere Stärke und Widerstandskraft aufgebaut werden; sie werden während des Lehrgangs trainiert und können auch im Coaching sofort umgesetzt werden. Profitieren Sie von einem Mix aus Grundlagenwissen aus den Bereichen Psychologie, Neurologie und Kommunikation, Techniken und Tools sowie der Übung in Kleingruppen.

Inhalte

Mentales Training & Selbstbewusstsein

- Grundlagen im Mentaltraining
- Neuronale Forschung
- Wirkung der Gedanken auf die Körpersprache
- Sich selbst bewusst sein & Selbstvertrauen & Selbstwert
- Definitionen des Selbst
- Der körperliche Aspekt von Selbstwert
- Neugierde und Sicherheit – ein geniales Duo
- Persönlichkeitsanalysen
- Wertarbeit

Visualisieren von Zielen & Motivation erhalten

- Zielsetzung ohne Stressaspekt
- Lebendige Bilder im Kopf entstehen lassen
- Walt Disney Methode
- Wahrnehmungsschulung & Achtsamkeitstraining
- Zürcher Ressourcen Modell
- Weg-von- und Hin-zu-Strategie
- Wu-wei-Methode: Handeln im Nichthandeln
- Serendipität

Stressreduktion-Struktur & Entspannung in den Alltag bringen

- Entspannungstechniken
- Wissenschaftliche Erkenntnisse
- Mögliche interne Ursachen für Stress
- Erkenne Stress-Signale frühzeitig: körperlich, psychisch und mental
- Stress in der Verhaltensebene und bei Erkrankungen
- Stressmodelle
- Stress-Studien über Frauen und Männer
- Wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze zur Linderung von Stress
- Nitrosativer Stress
- Be- und Verurteilungen

Die Macht der inneren Kommunikation - Neurobiologie

- Visualisierungen und die innere Landschaft
- Gewaltfreie Kommunikation
- Vier Ohren von Schulz von Thun
- Selbstsabotage
- Wissenschaftliche Erkenntnisse der neuronalen Forschung

Blockaden auflösen & Träume verwirklichen

- Aufschieberitis & Den Fokus schärfen
- Gehirndominanz, Auge-Ohr-Hand-Fuß-Wahrnehmung
- Finde und stärke deine eigenen Talente
- Die Wunderübung und die Roger Kriterien
- Die innere Ruhe und das Urvertrauen

Die Wahrnehmung der Gedanken & Visualisieren

- Die Schulung der eigenen Wahrnehmung
- Projektionen und Spiegelgesetze - The Work von Byron Katie

- Atmen und die zählende Leiter
- Wohlwollen & Vergebung mir selbst und anderen gegenüber

Flow-Lebenskonzepte konkret umsetzen - Achtsamkeit & Harmonie

- Dankbarkeit & tägliche Rituale
- Du bist nicht dein Körper
- Die Fragestellungen, die dich weiterbringen
- Fünf Schritte für Veränderung

Offene Begegnungen statt Kopfkino

- Täuschungen, Zweifel und Irrtümer
- Leichtigkeit als Wegweiser
- Anderer Blickwinkel für mehr Raum, Leichtigkeit und Freiheit

Dieser Diplomehrgang besteht aus 8 Modulen, die Live-Online via MS-Teams stattfinden.

Zusätzlich sind 20 UE für selbstorganisierte Peergruppentreffen bis Ende des Lehrgangs zu absolvieren.

Sie schließen den Diplomehrgang mit einer Diplomarbeit und einem mündlichen Fachgespräch ab.

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

Mit den erlernten Mentaltechniken sind Sie am neuesten Stand der wissenschaftlichen Forschungen aus Psychologie und Neurobiologie. Großes Augenmerk wird in dieser Ausbildung der Vermittlung von mentalen Techniken an Ihre zukünftigen Klient:innen gewidmet.

Folgende Fähigkeiten werden Sie mit mentalen Training erlernen:

- Entspannungstechniken
- Methoden zur Stressreduktion
- Fragetechniken
- Zielformulierung und -findung
- Visualisierungstechniken
- Konzentrationsfähigkeit
- Durchhaltevermögen
- Kommunikation
- Die Weitergabe und all dieser Methoden an Dritte - das eigentliche Training

Sie können Mentaltraining im beruflichen Bereich anwenden, in Partnerschaft & Familie, im Sport oder auch in der Prüfungsvorbereitung.

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das BFI Wien Diplom und steigern somit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Voraussetzungen

Mindestalter von 18 Jahren, abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Interesse am Themengebiet

Zielgruppe

Personen, die Mentaltraining beruflich oder privat nutzen, ihr Potenzial erweitern und voll ausschöpfen wollen

Führungskräfte, Selbständige, Unternehmer:innen, Trainer:innen, Berater:innen, Coaches, Lebens- und Sozialberater:innen, Unternehmensberater:innen