



me

mental
erleben

Institut für mentales Training

Mental-TrainerIn / Mental-Coach
Ausbildung

2020 / 21

Mental-TrainerIn / Mental-Coach Ausbildung 2020 / 21

Der Markt für Mentaltraining ist im absoluten Wachstum. Immer mehr Menschen benötigen auf Grund von belastenden Lebenssituationen eine kompetente Person, die beim Wiederherstellen des Wohlbefindens, bei der Aktivierung von Selbsthilfemaßnahmen und bei der eigenen Zielerreichung unterstützt.

Schon vor mehr als 5 Jahren bezeichnete der Zukunftsforscher Matthias Horx Mental-Coaching als eines der zukunftssträchtesten Berufsbilder. Die Tätigkeit als Mental-TrainerIn / Mental-Coach ist also nicht nur ein anspruchsvoller, sondern auch ein sehr erfüllender Beruf, der heute und in den nächsten Jahren und Jahrzehnten herausragende Perspektiven bietet.

Unabhängig davon, ob Sie Ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Mentaltraining erweitern wollen oder ob Sie selbstständig haupt- oder nebenberuflich als Mental-TrainerIn arbeiten möchten, mit dieser Ausbildung haben Sie alle Möglichkeiten: Denn der Fokus wird von der ersten Stunde an ganz bewusst auf die praktische Anwendung gelegt. Sie können also direkt nach dem erhaltenen Diplom in die Selbständigkeit starten!

Eine Ausbildung — zwei mögliche Berufsfelder

Der entscheidende Vorteil dieser Ausbildung ist, dass Sie nach erfolgreichem Abschluss gleich in zwei Settings arbeiten können: Sie haben sich sowohl alle Fähigkeiten und Werkzeuge für die Wissensvermittlung in der Arbeit mit Einzelpersonen angeeignet, als auch alle notwendigen Kompetenzen für die Gestaltung und Durchführung von Workshops und Seminaren gelernt und trainiert.

Die Berufsfelder: Mental-TrainerIn / Mental-Coach

Mental-TrainerIn

Als Mental-TrainerIn haben Sie die Aufgabe, im Rahmen von Workshops oder Seminaren mit Gruppen zu arbeiten und Ihr erworbenes Wissen zu vermitteln. Sie nützen dabei die Gruppendynamik um Erkenntnisse aufzugreifen und mit den TeilnehmerInnen zu erarbeiten. Sie verfügen über Kenntnisse der didaktischen Methodik und verstehen sich als ProzessbegleiterIn sowohl für Wissens- und Einstellungsreflexion, um mit den TeilnehmerInnen nachhaltig Verhaltensweisen überprüfen und verändern zu können.

Als ausgebildete/r Mental-TrainerIn sind Sie dazu befähigt, ihr Wissen über mentale Stärke an Gruppen weiterzugeben. Die Möglichkeiten der Anwendung reichen von Workshops mit Privatpersonen bis hin zu Seminaren in Unternehmen oder Vereinen im wirtschaftlichen, sportlichen oder kulturellen Umfeld.

Mental-Coach

Als Mental-Coach arbeiten Sie im One-to-one Rahmen und unterstützen Ihre KlientInnen dabei, mentale Techniken zu erlernen und für sich selbst im Training anzuwenden. Sie verstehen sich als ProzessbegleiterIn und überwachen den Trainingsverlauf bis zur Zielerreichung. Als ausgebildeter Mental-Coach sind Sie der / die methodensichere ExpertIn für mentale Techniken und können dieses Wissen in einer entsprechenden professionellen Haltung vermitteln. Sie erwerben also Fähigkeiten in den Bereichen Kommunikation und im Anwenden einer wertschätzenden Grundhaltung. Das Tätigkeitsfeld ist breit gefächert und reicht vom gezielten Fördern von körperlichem und seelischem Wohlbefinden über die erfolgreiche Visualisierung von Zielen—sei es im beruflichen Bereich, in der Partnerschaft & Familie, im Sport oder auch in der Prüfungsvorbereitung—bis hin zur Steigerung des eigenen Selbstvertrauens.

Welche Zielgruppe Sie ansprechen, bleibt Ihnen überlassen. Mentaltraining ist—abgesehen von der psychischen Gesundheit als Grundvoraussetzung—für alle Altersgruppen geeignet.



Die Ausbildung im Detail

Die Ausbildung zum/zur Mental-TrainerIn / Mental-Coach wurde von Mag. Regina Swoboda persönlich entwickelt. Sie ist seit Jahren erfolgreich als selbständige Mental-Trainerin und als Mental-Coach tätig. Das fachliche Wissen und die praktische Erfahrung finden sich in den Inhalten der Ausbildung wieder. „Ich habe in den letzten Jahren vielen Klienten wertvolle mentale Techniken vermittelt, und weiß deshalb, wie wichtig es ist, eine fachlich fundierte, aber eben auch praxisorientierte Ausbildung anzubieten. Denn alleine das Wissen reicht für ein professionelles Mentaltraining nicht mehr aus, genauso wichtig ist es, nach einer Ausbildung auch die Fähigkeit zu besitzen, das Wissen professionell zu vermitteln.“, meint die diplomierte Mental-Trainerin.

Berufsbegleitende Ausbildung — 2 Semester

Die Ausbildung ist darauf ausgerichtet, dass Sie sie berufsbegleitend absolvieren, und sich somit bestmöglich auf Ihr neues Tätigkeitsfeld vorbereiten können. Die 10 kompakten Ausbildungsmodule finden einmal pro Monat über einen Zeitraum von einem Jahr statt, dies garantiert eine zügige Ausbildung bei gleichzeitig exzellenter Qualität.

Sofort ins Mental-Training einsteigen

Die Ausbildung ist stark praxisorientiert angelegt. Sie sollen vom ersten Tag an Vertrauen in den Aufbau Ihrer eigenen Mentaltraining-Fähigkeiten gewinnen. Neben dem methodischen Arbeiten, das sich eng an den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und sicher einsetzbaren Methoden orientiert, arbeiten Sie bereits während der Ausbildung an Ihrer eigenen Positionierung und an einem eigenen Mental-TrainerIn / Mental Coach-Profil. Mit welchen KlientInnen möchten Sie arbeiten? Was macht Sie als Mensch und Mental-TrainerIn aus? In welchen Bereichen sind Sie ExpertIn oder wollen es werden? Welche Themen interessieren Sie am meisten? Wie lässt sich das erfolgreich umsetzen? Damit diese Umsetzung gelingt, werden während der Ausbildung regelmäßige Peer-Groups (Trainingseinheiten innerhalb der Gruppe) stattfinden, um die in der Ausbildung erworbenen Fähigkeiten zu verinnerlichen und in einem geschützten Rahmen zu trainieren, damit das Selbstvertrauen erlangt werden kann, selbstbewusst in den Beruf einzusteigen. Aber auch die Diplomarbeit fokussiert sich auf die eigene Positionierung sowie den persönlichen Auftritt als Mental-TrainerIn.

Mental-TrainerInnen Circle

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, monatlich am Mental-TrainerInnen Circle teilzunehmen. Dieser Circle dient allen AbsolventInnen zur regelmäßigen Intervention — also zum gemeinsamen Austausch und zur Vertiefung des erworbenen Wissens.

Die Ausbildungsmodule

Die Ausbildung ist in 3 Teile aufgebaut: Die ersten 5 Module beschäftigen sich mit der Theorie und der Methodik des Mentaltrainings. Die Module 6 bis 8 vermitteln die praktische Umsetzung, hier ist ein komplettes Modul der eigenen Positionierung gewidmet. Die Module 9 und 10 widmen sich der Befähigung zum/zur Mental-TrainerIn / Mental-Coach, in dem zum einen die eigene Diplomarbeit vorgestellt sowie die Diplomprüfung vor der Prüfungskommission abgelegt wird. Nach erfolgreichem Abschluss wird Ihnen das Diplom zum/zur Mental-TrainerIn / Mental-Coach überreicht.



Modul 1: Grundlagen Mental-Training

Geschichte des mentalen Trainings, Definition, Methodik & Ziele des mentalen Trainings, Wirkung und Voraussetzung für mentales Training, Wahrnehmung, Fokussierung, Sinneskanäle, VAKOG, Bewusstseinssebenen: Bewusstsein / Unterbewusstsein / kollektives Bewusstsein, Lebensbereiche, Lebensrollen, Werte / Überzeugungen, Wertekonflikte, Zielarbeit (3 Tage)

Modul 2: Visualisierungs- & Entspannungstechniken

Aufbau, Abläufe und Prozesse des Gehirns, Bilder im Mental-Training, Visualisierung als Erfolgsfaktor, Methodik und Beispiele zielorientierter Visualisierung Stress / Stressoren, Atmung / Entspannung, Entspannungsstufen, Induktionstechniken, Vertiefungstechniken, Eduktionstechniken, Entspannungsmethode / Traumreise, Antreiberdynamiken, Antreiber vs. Erlauber (3 Tage)

Modul 3: Kommunikation / Dialog

Kraft der Gedanken / Gefühle, Kraft der Worte, innere Denk- und Verhaltensmuster, Affirmationen, neueste Erkenntnisse der Hirnforschung, was ist Kommunikation, verbale / nonverbale Kommunikation, verstehen und verstanden werden, innerer Dialog, Kommunikation mit anderen, das Vier-Ohrenmodell, gekonnt neugierig fragen, Feedback geben / bekommen (3 Tage)

Modul 4: Kognitive Prozesse

Erkennen von Blockaden, Ursachenforschung, Prozesse der Zielfindung, Methodik zur Gestaltung von Affirmationen, Formulieren neuer Einstellungen, Techniken im Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen, Verbinden der neuen Einstellung mit Emotion / Körper / Verhalten (Somatische Marker), Verankern im Alltag (3 Tage)

Modul 5: Themenbereiche des Mental-Trainings

Darstellung der Anwendungsgebiete des Mentaltrainings, Erarbeiten des jeweiligen Themenbereiches anhand von Praxisbeispielen und Experten wie z.B. mentales Training im Beruf, Sport, beim Aufbau von Selbstvertrauen oder abbauen von Stress, zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung, zum Erlangen eines körperlichen Wohlbefindens, in der interkulturellen Arbeit, aber auch das Erkennen zielgruppenspezifischer Unterschiede, z.B. bei Kindern, Eltern, Senioren, etc. (3 Tage)

Modul 6: Business Auftritt

Der Weg in die Selbständigkeit, eigene Positionierung, Präsentation des Angebotes, Marketing & Verkauf im Trainingsbereich, erfolgreiches Networking, Empfehlungsmarketing, rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen für den optimalen Start in den Beruf (3 Tage)

Modul 7: Mentaltraining im Einzelsetting

Aufbau des Settings, richtige Haltung als Mental-Coach, Fragetechniken, Do's & Don't's im Einzelsetting, Abgrenzung zur Arbeit mit Gruppen, Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen der Beratung, Aufbau und Systematik eines Mentalcoachings, POL (Pacing-Outing-Leading) in der Prozessgestaltung, Dynamiken im Einzelsetting, richtiger Einsatz von Mentaltraining-Tools (3 Tage)

Modul 8: Trainingskompetenz für Workshops & Seminare

Die Rolle und Haltung als TrainerIn, der rote Faden im Training, Phasen und Ablauf eines Trainings, wirkungsvoller Einsatz von Präsentationsmedien, gehirngerechtes Lernen, Erlernen unterschiedlicher Methoden anhand der Phasen des Trainings, neues Thema einleiten, Themen erarbeiten, Umgang mit offenen Punkten oder Fragen, Entwicklung des eigenen Methoden-Sets. (3 Tage)

Modul 9: Testing Teil 1

Präsentation der Diplomarbeit / Vorbereitung auf die Diplomprüfung (2 Tage)

Modul 10: Testing Teil 2

Diplomprüfung: theoretische sowie praktische Prüfung, intensive fachliche Reflexion und Feedback, Transfer in die eigene berufliche Zukunft (1 Tag)

„Der entscheidende Vorteil dieser Ausbildung ist, dass Sie nach erfolgreichem Abschluss gleich in zwei Settings arbeiten können.“



Ausbildungstermine 2020 / 21:

- Modul 1:** 27. – 29. 03. 2020
- Modul 2:** 24. – 26. 04. 2020
- Modul 3:** 15. – 17. 05. 2020
- Modul 4:** 19. – 21. 06. 2020
- Modul 5:** 04. – 06. 09. 2020
- Modul 6:** 09. – 11. 10. 2020
- Modul 7:** 06. – 08. 11. 2020
- Modul 8:** 04. – 06. 12. 2020
- Modul 9:** 16. – 17. 01. 2021
- Modul 10:** 27. 02. 2021

Die Module 1 – 8 finden jeweils am Freitag von 14 – 20 h und Samstag und Sonntag von 10 – 18 h statt.

Modul 9 jeweils von 10 – 18 h, Modul 10 von 10 – 18 h.

NACH IHRER AUSBILDUNG MIT UNS EMPFEHLEN WIR ...



Weiterführende Ausbildung zum / zur Lebens- und SozialberaterIn
Institut KLIMT – beratung & impulse GmbH | klimtberatung.com

Institutsleitung Leo Klimt



NEU! Seit 2018 bietet mental erleben – Institut für mentales Training eine Kooperation mit dem Institut KLIMT – beratung & impulse an. Sie haben dadurch die Möglichkeit, nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum / zur Dipl. Mental-TrainerIn / Mental-Coach den zertifizierten Lehrgang zum / zur Lebens- und SozialberaterIn/ psychosozialen BeraterIn am Institut KLIMT anzuschließen. In diesem Fall sind die Inhalte des Mentaltraining-Diplomlehrgangs bereits Teil der Lebens- und Sozialberater Ausbildung des zertifizierten Lehrgangs am Institut KLIMT – beratung & impulse.

Wozu Lebens- und Sozialberatung?

Lebens- und Sozialberatung ist die individuelle psychologische Beratung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen bzw. die Veränderungsarbeit und Entwicklung an Persönlichkeit und Identität.

Laut der österreichischen Gewerbeordnung ist der Beruf der Lebens- und SozialberaterInnen ein reglementiertes Gewerbe und erfordert deshalb eine zertifizierte Ausbildung. Seit 2007 veranstaltet das Institut, KLIMT – beratung & impulse GmbH, den von der Wirtschaftskammer Österreich zertifizierten Lehrgang „Lebens- und Sozialberatung“/“Psychosoziale Beratung“. Sie erlangen also nach Abschluss beider Ausbildungen zusätzlich die Befähigung, den Gewerbeschein als Lebens- und SozialberaterIn zu erwerben.

Ort der Ausbildung

Die Ausbildung findet im Lachzentrum in Wien statt.

Adresse: Hasenauerstraße 1, 1180 Wien

Die Ausbildungsstruktur

Die einzelnen Module finden einmal pro Monat statt. Um erfolgreich als Mental-TrainerIn / Mental-Coach tätig zu sein, braucht man vor allem einen guten Werkzeugkoffer und viel Praxis.

Deshalb unterstützen wir Ihren Lernerfolg zwischen den Ausbildungsmodulen durch regelmäßige Peer Group Treffen, bei denen Sie das erlernte Wissen trainieren und anwenden können. Von Beginn an werden Sie durch Unterlagen zum Selbststudium und Präsentationen auf Ihre schriftliche Diplomarbeit vorbereitet.

Stunden Auflistung nach Präsenz, Peer Group Treffen, Selbststudium / Präsentationen, Diplomarbeit: 200 EH Präsenz, 30 EH Peergroup, 180 EH Selbststudium / Präsentation, 180 EH Diplomarbeit

Zielgruppe

Diese Ausbildung richtet sich an

- Menschen, die sich beruflich verändern möchten und selbstständig haupt- oder nebenberuflich als Mental-TrainerIn / Mental-Coach arbeiten möchten.
- Personen, die ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Mentaltraining erweitern wollen, wie z.B.: TrainerInnen, WiedereinsteigerInnen, Führungskräfte & angehende Führungskräfte, SozialarbeiterInnen, Lebens- und SozialberaterInnen oder UnternehmensberaterInnen.

„Direkt nach dem Abschluss in die Selbständigkeit starten“

Teilnahmevoraussetzungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung mit mindestens fünfjähriger Berufserfahrung nach Ausbildungsende oder Hochschulstudium (Universität/FH) mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung
- Persönlichkeit und kommunikative Fähigkeiten, die Sie für einen menschenorientierten Beruf qualifizieren
- Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie die Neugier für und mit Menschen zu arbeiten
- Erfahrungen in beratenden Berufen bzw. bereits absolvierte Ausbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung sind von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung
- Vorgespräch mit der Lehrgangsführung

Ausbildungskosten

Einmalzahlung vor Beginn der Ausbildung: € 3.840,-- (inkl. Ust)

2 Teil-Raten pro Semester: € 1.990,-- (inkl. Ust)

10 Teil-Raten pro Modul: € 410,-- (inkl. Ust)

Im Preis enthalten:

Eine intensive Ausbildung mit insgesamt 590 Stunden, davon 200 EH Präsenz

- Ausführliche Ausbildungsunterlagen
- Diplom zur Befähigung als Mental-TrainerIn / Mental-Coach tätig zu sein

Informationsveranstaltung

Zu nachfolgendem Termin stehen Ihnen die Lehrgangsführung dieser Ausbildung für Rede und Antwort zu Verfügung:

Dienstag, 25. 02. 2020, 18:30 h

Sollten Sie an einer dieser Veranstaltungen interessiert sein, dann bitten wir um Voranmeldung unter praxis@mentalerleben.at. Die Informationsveranstaltung findet in den Praxisräumen des Institutes statt. Adresse: Sprengersteig 12, 1160 Wien.





Mag. Regina Swoboda

Ausbildungsleitung

Dipl. Mental-Coach, Dipl. Mental-Trainerin, Dipl. Burnout Prophylaxe Trainerin, NLP Practitioner, zert. FachtrainerIn ISO 17024, Lebens- und Sozialberaterin/ psychosoziale Beraterin.

www.mentalerleben.at



Leo Klimt

Dipl. Lebens- und Sozialberater, Supervisor

Schwerpunkt Beratung & Begleitung in persönlichen & beruflichen Krisen, Unterstützung bei Neuorientierung, Persönlichkeitsentwicklung, Coach & Supervisor für Führungskräfte und Teams

klimtberatung.com



Patricia Valehrach

Expertin für Humanenergetik

Zert. CQM-Coach, Three in One Concepts Trainer, Wirtschaftskammer Wien, Ausschussmitglied BGA und FGA pers. Dienstleister, Humanenergetikerin

www.mentalfokus.at



Dr. Regina Potocnik

Mentaltrainerin & Yoga Lehrerin

Dipl. Mentaltrainerin, zert. Yogalehrerin, EFT Ausbildung – nach dem EFT D.A.C.H.

– Emotional Freedom Technique, Coach und Unternehmensberaterin

www.go-rosa.com



Mag. Gisela C. Kokron

Neurobiologischer Kommunikations-Coach

Master in kognitiver Neurowissenschaft, Zertifizierte Mediatorin, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Keynote SpeakerIn, Unternehmensberaterin

www.proverbo.at



Mag. Andreas Lämmerhirt

Experte für erfolgreiche Positionierung von EPU

Business Coach, Autor des „Handbuchs der Kundenanziehung“, Systemischer Coach, Business Trainer Client Attraction

www.business-evolution.at



Mag. Ritchie Pettauer

Experte für strategische Online Kommunikation

Executive Coach, Lektor an der Universität Wien, Blogger (datenschutz.net) und Keynote Speaker

www.pettauer.net



Dr. Rainer Haude

Experte für Finanzen, Rechnungswesen und Steuern

Inhaber Haude electronica, Mitglied des Netzwerkes unternehmercoach.com

www.unternehmercoach.com

Anmeldung zur Ausbildung Dipl. Mental-TrainerIn / Mental-Coach

Bitte ausdrucken und ausgefüllt per Post schicken oder einscannen und per Email an praxis@mentalerleben.at

Frau Herr Titel: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon / Mobil: _____

Email: _____

Geburtsdatum: _____

- Abweichende Rechnungsadresse (bitte per E-Mail an praxis@mentalerleben.at)
- Hiermit melde ich mich verbindlich für die Ausbildung zum dipl. Mental-TrainerIn / dipl. Mental-Coach 2020 / 2021 an.

Konditionen (Zahlungsvereinbarung bitte ankreuzen)

- Gesamtbetrag (Einmalzahlung) € 3.840,-- (inkl. Ust)
- 2 Teil-Raten / Semester € 1.990,-- (inkl. Ust)
- 10 Teil-Raten / Modul € 410,-- (inkl. Ust)

Frühbucherbonus: € 200,-- Rabatt bis 31. 12. 2019

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Nach Rechnungserhalt überweisen Sie bitte die gewählte Zahlungsform unter Angabe Ihres Namens und der Rechnungsnummer. Damit ist der Ausbildungsplatz für Sie verbindlich reserviert.

Anmelde- / Zahlungsbedingungen:

Angebot / Anmeldung

Ihre Anmeldung ist möglichst frühzeitig zu entrichten. Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald sie von uns schriftlich per E-Mail oder per Post bestätigt wird. Sollte danach die erforderliche und vertraglich vereinbarte Zahlung nicht fristgemäß eintreffen, behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Konditionen

Die Kursgebühren bei öffentlichen Seminaren verstehen sich pro TeilnehmerIn. In den Gebühren sind sämtliche Seminarunterlagen sowie die Leistungen der TrainerInnen enthalten. Die Seminargebühren sind - vorbehaltlich einer anderen Vereinbarung zwischen Institut und TeilnehmerIn – bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn zu entrichten.

Absagen / Stornierungen

Sie haben die Möglichkeit unter bestimmten Voraussetzungen von dem Vertrag zurückzutreten (Storno). Nach erfolgter Anmeldung und bis zu 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn werden unabhängig der erfolgten Ratenvereinbarung 50% der Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt. Ab einer Stornierung von 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt. Bei einem von Ihnen veranlassten Abbruch einer bereits laufenden Ausbildung bzw. Seminar wird die Ausbildung bzw. das Seminar vollständig in Rechnung gestellt. Im Krankheitsfall oder wegen sonstiger Verhinderungen kann der Stoff mit Unterstützung des Institutes nachgeholt werden.

Kursunterlagen / Copyright

Alle Rechte an Seminarunterlagen, Vervielfältigungen und Nachdrucken, auch auszugsweise liegen bei mental erleben.

Wie sind Sie auf diese Ausbildung aufmerksam geworden? _____

Ort, Datum, Unterschrift _____



Institut für mentales Training

Mental erleben
Institut für mentales Training

Mag. Regina Swoboda

Sprengersteig 2

1160 Wien

Tel. +43 699 15816223 | praxis@mentalerleben.at | www.mentalerleben.at

Bankverbindung: IBAN AT281-4000-05010-233-960