

Ausbildungsinhalte - Diplom-Mentaltrainer

Curriculum Diplom Mentaltrainer-Ausbildung

Methodik und Mentale Grundlagen - Ges. 120 Stunden

a) MENTALE TECHNIKEN 80 Std.

- Konstruktives Denken
- Im HIER und JETZT sein
- Emotionen
- Salutogenese
- Achtsamkeit
- Affirmationen
- Selbstmotivation
- Wahrnehmung
- Mentale Zielarbeit
- Körperarbeit
- Visualisierung mit allen Sinnen
- Entspannung
- Unterbewusstsein
- Innerer Dialog
- Intuition
- Meditation und Atmung
- Qigong
- Das Gehirn
- Psychoneuroimmunologie
- Werte
- Lebensrollen
- Transaktionsanalyse

b) KOMMUNIKATION 16 Std.

- Sprache
- Körpersprache
- Meta-Programme
- NLP (Neurolinguistische Programmierung)

c) ENTWICKLUNG DER TRAINERPERSÖNLICHKEIT 8 Std.

- Innere Balance der Persönlichkeitsebenen
- Visionen, Ziele und Lebensweg
- Modellieren von exzellenten Trainerfähigkeiten
- Selbstmanagement und Selbstcoaching

d) ERKENNEN UND GESTALTEN VON GRUPPENPROZESSEN 8 Std.

- Struktur und/oder Inhalt?
- Gruppen-Interaktion und Rapport mit Gruppen
- Wahrnehmen des Gruppengeschehens
- Grundlagen der Prozessmoderation

e) PRÄSENTATIONSFÄHIGKEITEN UND TRAINERFERTIGKEITEN 8 Std.

- Persönliche Kongruenz
- Gebrauch von Stimme, Gestik, Körper und Raum
- Gebrauch von Humor, Provokation, Metaphern
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen

www.mentalakademie-europa.com