

## Diplom Mentaltrainer

### Entdecken Sie Ihre mentalen Potentiale

Die **ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung** bewirkt eine Erweiterung der Lebensqualität in allen Lebensbereichen.

Bei uns erlernen Sie auf eine ganz unkomplizierte Art und Weise mentale Techniken. Unser Diplom-Lehrgang ist **praxisnah**. Die Inhalte und Methoden sind im täglichen Leben leicht und effizient anwendbar.

Unsere Teilnehmer werden auf Grundlage der **aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse** zu Diplom Mentaltrainern geschult. Sie erfahren, wie sie ungenutzte Potenziale entdecken, alte Verhaltensmuster durchbrechen und dadurch neue Wege erschließen können. Dabei geht es darum, sich auf Veränderungen zu konzentrieren, die machbar und sinnvoll sind.

Beschreiten Sie **neue Wege** und wachsen Sie über sich selbst hinaus!

### Diplom Mentaltrainer-Ausbildung

Informationen im Detail

#### ZIEL DER AUSBILDUNG

Sie bekommen mentale Instrumente in die Hand, um die eigenen inneren Kräfte durch **konstruktives** Denken zu aktivieren. Das Mentaltraining bezieht sich auf Sichtweisen von bewussten Vorgängen, die jeder selbst beeinflussen und steuern kann.

Am Ende der Ausbildung verfügen Sie über das fachliche Know How, um selbst Mentaltraining-Seminare fachlich **fundiert** und richtig zu organisieren und durchzuführen. Außerdem sind Sie in der Lage, das Erlernete sofort selbst anzuwenden.

#### IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

Durch diese Ausbildung stehen Ihnen viele Wege offen.

Im **privaten** Bereich: Meistern Sie Ihre täglichen Herausforderungen durch bewusstes Handeln und Mobilisierung Ihrer eigenen **inneren Kräfte**. Verwirklichen Sie Ihre Visionen und Träume. Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und Konzentration.

**Beruflich:** Durch professionelles Mentaltraining begeistern Sie Ihre Kunden. Entdecken Sie die **Vielfalt** beruflicher Einsatzbereiche und geben Sie Ihr Wissen **zielgruppenorientiert** weiter.

## LEHRINHALTE

- Theoretische Grundlagen und Einsatz von Mentaltraining
- Wahrnehmung – VAKOG
- Kommunikation (Eisbergmodell, Sender-Empfänger-Modell, 4-Ohren-Modell von Schulz von Thun, Johari-Fenster, Feedback geben und nehmen, Aktives Zuhören, Gewaltfreie Kommunikation)
- Lösungsfokussierte Fragetechniken in der Arbeit mit Kunden
- Affirmationen – Formulierung und Einsatz
- Antreiber-Modell
- Stress (Stressoren, **Stressreaktionen**, **Stressmodelle** von Lazarus und Seyle, **Auswirkungen** von Stress, **Stressbewältigungsstrategien**)
- Entspannung (PMR – Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereisen, Atemtechniken, Meditation, fernöstliche Methoden)
- Werte-Arbeit, Lebensrollen
- Zielarbeit, K.R.A.F.T.-Modell, Zieltreppe
- Konstruktives Denken, Glaubensmuster und Überzeugungen erkennen, Methoden, um destruktive Glaubenssätze **aufzulösen**
- **Denken** und was im Körper passiert
- Glücksfaktoren, Flow
- Salutogenese
- Morphogenetische Felder, Erklärungen aus der **Quantenphysik**
- Präsentieren und überzeugen
- Umfangreiche Methoden, Techniken, Interventionen für die Arbeit mit Kunden
- Umfangreiche mentale Techniken und Methoden zur Entspannung

Damit die Teilnehmer auch optimal auf ihre zukünftige Tätigkeit als Trainer vorbereitet werden, wird großer Wert auf die Themen Kommunikation, Entwicklung der Trainerpersönlichkeit und Präsentationstechniken gelegt.

## INVESTITION - DAUER und UMFANG

### Investition:

- € 2.250,00 bei Bezahlung der **Gesamtkosten** vor Beginn des Lehrganges
- € 2.400,00 bei **modulweiser** Bezahlung (8 mal € 300,00 oder 4 mal € 600,00)

Die Ausbildungen sind in **Österreich** und **Italien** umsatzsteuerfrei.

In den Kosten sind **Arbeitsunterlagen**, das Begleiten der **Diplomarbeit** und die kommissionelle **Diplompräsentation** inkludiert.

### Dauer:

- 1 Semester

### Umfang: 620 Einheiten

- 160 Einheiten Methodik Mentale Grundlagen mit Trainerbegleitung
- 30 Einheiten E-Learning (ersetzt Peergroup)
- 200 Einheiten (praktische Umsetzungen zwischen den Modulen)
- 50 Selbststudium
- 180 Verfassen einer Diplomarbeit

**14 ECTS-Punkte** – ECTS = European Credit Transfer System

Wichtige Information:

In **Deutschland** wird der Abschluss mit einem **Zertifikat** bestätigt.

## Terminübersicht aller Module

---

### Diplom Mentaltrainer - Berufsbegleitend

Alphotel Innsbruck

A-6020 Innsbruck, Bernhard-Höfel-Straße 16, Tirol

Zeitraum:

**15.09.2018 - 24.02.2019**

#### Terminübersicht aller Module

DMT BB - Modul 1	15.09.2018 - 16.09.2018
DMT BB - Modul 2	20.10.2018 - 21.10.2018
DMT BB - Modul 3	17.11.2018 - 18.11.2018
DMT BB - Modul 4	01.12.2018 - 02.12.2018
DMT BB - Modul 5	19.01.2019 - 20.01.2019
DMT BB - Modul 6	09.02.2019 - 10.02.2019
DMT BB - Modul 7	22.02.2019 - 23.02.2019
DMT BB - Modul 8	24.02.2019 - 24.02.2019

## Leitung

---

### **MAG. DR. EVELYN POPP-HADALIN, MCOACH, MSC**



Vertragspartner, Organisationsleitung AT West und Lehrtrainerin

e.popp-hadalin@mentak.eu

+43 664 816 7 555

PDF erstellt am: 27.04.2018