

# BUSINESS MENTALTRAINER

## Business Mentaltrainer-Weiterbildung

Informationen im Detail

---

### ZIEL DER AUSBILDUNG

Als zertifizierter Business Mentaltrainer unterstützen Sie Einzelpersonen und Teams dabei, mit den hohen Anforderungen und Belastungen des beruflichen Alltags **besser zurecht** zu kommen, persönliche Ressourcen zu entfalten, diese zielgerichtet und gleichzeitig schonend einzusetzen und überlastungs- und stressbedingten Erkrankungen sowie einem **Burnout wirksam vorzubeugen**.

Sie beseitigen mental begründete Leistungsblockaden und **fördern** durch eine lösungsorientierte Sicht-, Denk- und Vorgehensweise ein hohes Maß an Leistungsfähigkeit, **Kreativität** und Motivation.

### IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

Um diesen hohen Ansprüchen kompetent gerecht werden zu können, vermittelt Ihnen der **ganzheitlich ausgerichtete** Weiterbildungslehrgang zum/zur zertifizierten Business MentaltrainerIn eine Vielzahl fundierter und **praxiserprobter** mentaler sowie körperbezogener Methoden und Techniken, mit deren Hilfe Sie sich und Ihre Kunden zu spürbar höherer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit führen.

Dabei werden die **individuellen** Leistungs- und Belastungsgrenzen gewahrt.

## LEHRINHALTE

In 64 Lehreinheiten werden Ihnen systematische, kognitive, **emotionale**, Lösungs- und ressourcenorientierte Mentaltechniken geboten. Der Umgang mit Stress (Entstehung und Auswirkungen auf Gehirn und Körper), Aufbau von individueller und **organisationaler Resilienz**, sowie aktuelle Inhalte aus Change-, Konflikt- und Team-Führungsmanagement bilden die Schwerpunkte.

Sie durchschauen eigene Muster und bringen **lösungsorientiertes** Verhalten ins Unternehmen.

### BLOCK 1

Resilienzaufbau und Stärkung

- **Stress:** Entstehung, Wirkebenen, Auswirkungen auf Gehirn und Körper, Erkennung, Reduktion und Bewältigung stressrelevanter Faktoren und Situationen
- **Burnout versus Boreout:** Hintergründe der Entstehung, Entwicklung, Folgen, Prävention

Konfliktmanagement

- **Lösungsfokussiertes Arbeiten** mit Klienten und Teams
- **Klarheit** schaffen: Die Methodik der Kontext- und Zielklärung
- Von der Problem- zur **Lösungssicht:** strukturierte, bedürfnis- und lösungsorientierte (systemische) Gesprächsführung
- **Konflikte** erkennen und verstehen
- Das **Harvardmodell**

### BLOCK 2

Changemanagement im Businessalltag

- Die Arbeit mit **Werten, Zielen** und **Visionen** im beruflichen Umfeld
- Das professionelle **Mitarbeitergespräch**
- Aufdecken und Verändern von **Denkmustern**, lösungsfokussierte Mentaltechniken zur Veränderung des bestehenden Alltags

Teamentwicklung/ Re-teaming

- Arbeiten mit **Teams:** Teamentwicklung, mentale Techniken für „ausgebrannte“ Teams
- **Persönlichkeiten** in Teams und deren Einstellungen
- Professionelle Begleitung von **Teamfindungsprozessen**

## INVESTITION und DAUER

**Investition:**

- **Vorauszahlung:** € 1.490,00
- **Teilzahlung:** 2 x € 780,00 (€ 1.560,00)
- Die Ausbildungen sind Umsatzsteuerfrei gem. § 6 (1) Z. 11a UStG 1994.
- Unterbringung und Verpflegung sind im Preis nicht inbegriffen.

**Dauer:**

- 2 mal 4 Tage

## Terminübersicht aller Module

---

### Business Mentaltrainer

WIRSINNd

1180 Wien, Gymnasiumstraße 6/3, Wien

Zeitraum:

**13.09.2018 - 21.10.2018**

### Terminübersicht aller Module

BMT Block 1 13.09.2018 - 16.09.2018

BMT Block 2 18.10.2018 - 21.10.2018

## Leitung

---

### **MAG. MARLIES PREE-MOHARITSCH**



Mentalakademie-Lehrtrainer - Schwerpunkt Business Mentaltraining

---

PDF erstellt am: 27.04.2018