

Diplom MentaltrainerIn

„Bringe Deinen Kopf ans Ziel
und
Dein Körper wird ihm folgen.“
[@LLL]



*Sie wollen sich
und andere
besser verstehen?*

*Sie unterstützen
gerne andere
Menschen?*

*Sie arbeiten gerne
zielorientiert, nach
wissenschaftlichen
Maßstäben und
auf fachlich
höchstem Niveau?*

*Dann sind Sie bei
dieser Ausbildung
bestens aufgehoben!*

Unsere **Philosophie des Mentaltrainings** unterstützt Menschen in ihrer Entwicklung durch Erkennen der individuellen Bedürfnisse.

Regelmäßige Evaluierung und Qualitätssicherung sind neben der Arbeit mit SpitzensportlerInnen, ManagerInnen und als Vortragender, die Säulen unserer Ausbildung. Die bei uns erlernten Techniken und Werkzeuge basieren auf einer Mischung fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse und Einfühlungsvermögen. Sie lernen nicht nur sich selbst besser kennen, sondern unterschiedlichste Menschen besser einzuschätzen um, ohne eigenen Vorteil, ein angestrebtes Ziel zu erreichen. Die im mentalen Prozess gewonnen innere Stärke sowie ein starkes Selbstbewusstsein, führen zu wahrhaftem Glück und Zufriedenheit.

Sie werden Stresssituationen und Schicksalsschläge besser bewältigen, wertfreier Entscheidungen treffen, Reizüberflutungen stand halten, pro-aktiv agieren und vieles mehr. Sie finden sich darüber hinaus in einem Betätigungsfeld wieder, das noch großen Spielraum in der beruflichen Ausübung lässt und durch den sportpsychologischen Hintergrund, nach bestandenen Abschluss professionell anwendbar ist.

ICH – BIN – ICH

MODUL 1

- ° Mechanik des Denkens & Brain Food
- ° Mediale Landkarte
- ° Glaubenssätze - Gesetz der Resonanz
- ° Pro- & Re-Aktives Handlungen
- ° Wünschen - Urvertrauen

*„Wer sich erkennt,
wird seinen Weg erkennen.“*
[@LLL]

MODUL 2

- ° Energie-Vampire/ Energie-Piloten
- ° Spiegelgesetze
- ° Positives Denken
- ° Affirmation - positive Selbstsuggestion

MODUL 3

- ° Selbstbild – Selbstwertgefühl
- ° Selbstbewusstsein
- ° Sinn des Lebens – Freiheit
- ° Glück – Ich-Erfüllung

*Lernen Sie sich besser kennen
und Störungen von außen
auszublenden!*





*Wollen Sie
der Stressfalle
entfliehen?*

MODUL 4

- ° Persönlichkeitstypologie | DISG-Modell
- ° Entspannung & Entspannungsmethoden
[Methoden erarbeiten auch Modul 5 & 6]
- ° Arbeits-/Berufsmotivation

MODUL 5

- ° Probleme
- ° Belastungen
- ° Blockaden
- ° Entspannungsmethoden
[Yoga, PMR, AT, etc.]

*Lassen Sie Gelassenheit
zu Ihrer
neuen Stärke
werden!*

INNERE RUHE

MODUL 6

- ° Ängste & Sorgen
- ° Stress & Burnout
[Stressforschung, Stresstheorien,
Symptome, Ursachen,...]



„Wer Gefühl zeigt – zeigt Stärke.“

[@LLL]

MODUL 8

- ° Lebensrollen & Selbstmanagement
- ° Transaktionsanalyse anwenden
- ° Soziale Kompetenzen
- ° Emotionale Kompetenzen
- ° Positiven Kontakt herstellen - Rapport

MODUL 7

- ° Spüren - Fühlen - Intuition
- ° Vom Gefühl zur Emotion
- ° Interaktion im Gleichschritt
- ° Realitätstunnel & Wahrnehmungszentrierung

*Würden Sie gerne,
an Authentizität gewinnen und
dementsprechend Kommunizieren?*

MODUL 9

- ° Positives Denken
- ° Affirmation – positive Selbstsuggestion
- ° Kommunikation
[verbale, nonverbale & mentale Seite]
- ° ICH-Botschaften

EMO-SOZIAL KOMPETENZEN

MODUL 11

- ° Mentalwerkzeuge wie beispielsweise Situationsunterbrecher [was tun, wenn man gedanklich feststeckt]
- ° Motivation (Motivationsmodelle,...)
- ° Reflexionsarbeit/Selbstreflexion

Lernen Sie sich zu motivieren

WOHIN FÜHRT MEIN WEG

MODUL 10

- ° Fragetechniken & Anwendung
- ° Führen - im Gespräch/durch ein Gespräch
- ° Ziele – Zielbestandteile – Zielarbeit [Zielerreichungsgrad, Zielformulierung, ...]

MODUL 12

- ° Seminargestaltung & Projekt Zukunft
- ° Zielerreichung am Beispiel - Seminare gestalten
- ° Zielerreichung am Beispiel – Angebote legen [Angebotswege, Erstkontakt, ...]
- ° Zielerreichung in individueller Gestaltung

und erreichen Sie ihre Ziele

