



Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

www.stmk.wifi.at/gesundheit

WIFI Steiermark

GRUNDLEHRGANG MENTALES TRAINING

Informationsabend

Lehrgänge Mentales Training

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über den Grund- und Diplomlehrgang „Mentales Training“. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

Lehrbeauftragter: *Mag. Johannes Gosch*

WIFI Süd | 01493.030

08.06.2021 | Di 18.00-19.30

WIFI Süd | 01493.011

11.02.2022 | Fr 18.00-19.30

Grundlehrgang Mentales Training

Schaffen Sie mit diesem Grundlehrgang erfolgreich Veränderungen für sich selbst und die Basis für Ihre Ausbildung zum Mentaltrainer. Er beinhaltet alle Grundvoraussetzungen, die wesentlichen Methoden und Techniken des Mentalen Trainings sowie die Anleitung zur persönlichen Umsetzung. Die positive Absolvierung des Grundlehrganges ist eine der Voraussetzungen, um in den „Diplomlehrgang Mentaltrainer“ einsteigen zu können.

100 Std. monatliche Teilzahlung: 6 x € 325,-
oder einmalig € 1.850,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01494.020

25.06. – 01.08.2021 | Fr, Sa, So 9.00-17.00
Ausnahme: Do, 21.7.2022 17.00-21.00

WIFI Süd | 01494.011

04.03. - 15.05.2022 | Stundenplan unter
www.stmk.wifi.at/mentaltrainer

WIFI Süd | 01494.021

24.06. - 07.08.2022 | Fr, Sa, So 9.00-17.00
Ausnahme: Do, 21.7.2022 17.00-21.00

Zertifikat Mentales Training

Praxisworkshop, „Gipfel“erlebnis 16 Stunden

Copingstrategien, Erstellung von Trainingskonzepten 8 Stunden

Basics des praktischen Mentaltrainings, Mentale Techniken aus dem Sport 12 Stunden

Change – Werkzeugkasten für Veränderungsprozesse 24 Stunden

Stressmanagement 8 Stunden

Selbstwahrnehmung und -reflexion, Entspannungstechniken 16 Stunden

Einführung, Grundlagen Psychologie, Anatomie und Physiologie 16 Stunden

Informationsabend

Teilnehmerkreis

- Personen, die für sich selbst Veränderungen im Sinne einer positiven Lebensführung wollen
- Alle, die sich ziel- und erfolgsorientiert weiterentwickeln wollen
- Lebens- und Sozialberater, Psychologen, Sportwissenschaftler sowie andere Berufsgruppen im Rahmen ihres Berufsfeldes
- Alle im Coaching und Training tätigen Personen

Zielsetzung

- Schaffung der Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Mentales Training
- Erlernung und Umsetzung von Methoden und Techniken des Mentalen Trainings
- Verbesserung des beruflichen Erfolges sowie der eigenen Lebensqualität

DIPLOMLEHRGANG MENTALTRAINER

Informationsabend

Lehrgänge Mentales Training

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über den Grund- und Diplomlehrgang „Mentales Training“. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

Lehrbeauftragter: *Mag. Johannes Gosch*

WIFI Süd | 01493.030

08.06.2021 | Di 18.00-19.30

WIFI Süd | 01493.011

11.02.2022 | Fr 18.00-19.30

Diplomlehrgang Mentaltrainer

In dieser Ausbildung erwerben Sie die Kompetenz, Methoden und Techniken des Mentalen Trainings im Unterricht, in Seminaren und Workshops anzuwenden bzw. weiterzugeben. Voraussetzung zur Teilnahme am „Diplomlehrgang Mentaltrainer“ sind die Absolvierung des „Grundlehrganges Mentales Training“ oder einer vergleichbaren Ausbildung sowie ein Aufnahmegespräch.

64 Std. monatliche Teilzahlung: 5 x € 295,-
oder einmalig € 1.400,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01482.011

10.09.2021 - 28.01.2022 | Stundenplan
unter www.stmk.wifi.at/mentaltrainer



Georg Siber ist der Sales- und Marketing-Chef eines mittelständischen Unternehmens und Geschäftsführer der Big Blue Dive Academy sowie internationaler Tauchlehrer. Den WIFI-Lehrgang Mentales Training hat er ursprünglich ausgewählt, um bessere Strategien zur Arbeitsbewältigung zu entwickeln: „**Der Grundlehrgang Mentales Training hat mich verändert. Ich habe viel über mich reflektiert, Energiefresser werden nun erkannt und abgeblockt. So kann ich auch größere Arbeitspensen leicht bewältigen. Im Diplomlehrgang habe ich darüber hinaus gelernt, andere darin zu unterstützen, ihren Weg zu finden bzw. wiederzufinden – auch im Sport, wo ohne Mentaltraining ohnehin nichts geht. Oder im Alltag. Ich habe die Ausbildung als überaus spannend und sehr gut anwendbar empfunden.**“

Diplom Mentaltrainer

Kommissionelle Prüfung	4 Stunden
Lehrgangsbegleitung	12 Stunden
Rechtliche Grundlagen	4 Stunden
Trainingsplanung	4 Stunden
Reflexion	4 Stunden
Flipchart-Gestaltung	4 Stunden
Mentale Methoden und Techniken	4 Stunden
Seminarplanung	24 Stunden
Einführung	4 Stunden

Teilnehmerkreis

- Personen, die Mentales Training beruflich umsetzen möchten
- Lebens- und Sozialberater, Psychologen, Sportwissenschaftler sowie andere Berufsgruppen im Rahmen ihres Berufsfeldes
- Alle im Coaching und Training tätigen Personen

Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme am Fortsetzungslehrgang ist die Absolvierung des Grundlehrganges Mentales Training oder einer vergleichbaren Ausbildung sowie ein Zulassungsgespräch.

Zielsetzung

- Festigung in der Anwendung von Methoden und Techniken des Mentalen Trainings
- Kompetenzerweiterung zur Durchführung von mentalen Lehreinheiten, Seminaren und Workshops
- Verbesserung des beruflichen Erfolges

GRUNDLEHRGANG MENTALES TRAINING

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Einführung, Grundlagen Psychologie, Anatomie und Physiologie

16 Stunden

- Organisation, Überblick, Kennenlernen, Definition, Unterlagen, Lernplattform
- Lerntheorien, Verhalten, Erleben
- Motivation, Kommunikation, Gefühle
- Aufbau und Funktion des Nerven- und Hormonsystems
- Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Mentaler Kreislauf

Selbstwahrnehmung und -reflexion, Entspannungstechniken

16 Stunden

- Körper- und Umgebungswahrnehmung
- Sinneskanäle, Selbstwert, Stärken, Werte, Prägungen
- Kennenlernen unterschiedlicher erfolgreicher Entspannungstechniken
- Selbsterfahrung

Stressmanagement

8 Stunden

- Mentale Stressbewältigungsstrategien
- Integrative Bewegungsübungen

Change – Werkzeugkasten für Veränderungsprozesse

24 Stunden

- Systemische Werkzeuge
- SOFT-Analyse, Fragetechniken, LEB-Modell
- Zielcollage
- Praktische Übungen

Basics des praktischen Mentaltrainings, Mentale Techniken aus dem Sport

12 Stunden

- Zielsetzungstraining
- Affirmationen und Selbstinstruktionen
- Visualisierung und Imagination
- Mentale Erfolgsfaktoren
- Visualisierungstechniken, Selbstgesprächsregulation
- Prognosetraining, Konzentration
- Praktische Übungen

Copingstrategien, Erstellung von Trainingskonzepten

8 Stunden

- Persönliche Lebensbewältigungsstrategien: Erarbeitung, Präsentation
- Erstellung eines gemeinsamen Skriptums
- Planung, Vorbereitung und Durchführung des eigenen mentalen Trainings

Praxisworkshop „Gipfel“erlebnis

16 Stunden

- Steigerung der Umsetzungskompetenz
- Erfahrungsaustausch
- Intensive Arbeit an eigenen Trainings- und Lebenskonzepten, Orientierungsgespräche
- Umgang mit Grenzsituationen
- 3-Zonen-Modell
- Grenzen verschieben, klare Entscheidungen treffen
- Lehrgangsabschluss und Verleihung der Zertifikate

DIPLOMLEHRGANG MENTALTRAINER

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Einführung

4 Stunden

- Organisation, Überblick, Unterlagen, Lernplattform, Prüfungsordnung, Peergroups, Facharbeit

Seminarplanung

24 Stunden

- Seminar design, methodische und didaktische Grundregeln, Entwerfen von Angeboten
- Professionelle Auftritte
- Spezielle Kenntnisse für ein mögliches Einzeltraining

Mentale Methoden und Techniken

4 Stunden

- Vertiefung von mentalen Methoden und Techniken

Flipchart-Gestaltung

4 Stunden

- Grundlagen, Hilfsmittel, Gestaltungsmöglichkeiten
- Zeichnen von professionellen Charts

Reflexion

4 Stunden

- Erfahrungsaustausch
- Reflexion der Lehrgangsziele und der Peergroups

Trainingsplanung

4 Stunden

- Planung, Vorbereitung und Durchführung eines mentalen Trainings für Teilnehmer an Seminaren und Workshops sowie für Einzeltrainings
- Reflexion der Peergroups und der eigenen Rolle

Rechtliche Grundlagen

4 Stunden

- Gewerbe-, Steuer- und Sozialversicherungsangelegenheiten
- Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Lehrgangsbegleitung

12 Stunden

- Unterstützung beim Verfassen der Facharbeit
- Präsentations-Checks, Prüfungsvorbereitung

Kommissionelle Prüfung

4 Stunden

- Theorieprüfung lehrgangsbegleitend
- Präsentation der Facharbeiten
- Zeugnisverleihung

Ihr Trainerteam für beide Lehrgänge

- **Mag. Johannes Gosch**
Lehrgangleiter, Sportwissenschaftler, Mentalcoach, Entspannungs- und Yogatrainer
- **Larissa Damjanovic**
Mental- und Kindergesundheitstrainerin, Kindergartenpädagogin
- **Mag. Birgit Freidorfer**
Unternehmensberaterin, Persönlichkeitstrainerin, Systemischer Coach, Mentaltrainerin
- **Mag. Doris Kohlmaier**
Bewegungswissenschaftlerin, Lektorin am Institut für Sportwissenschaften, Yogalehrerin
- **Mag. Martina Kohrgruber**
Betriebswirtin, Moderatorin, Systemischer Coach
- **Thomas Parz**
Betriebswirtschaftlicher Berater WK Steiermark
- **Mag. Gregor Rossmann**
Sportwissenschaftler, Mental- und Gesundheitscoach, Entspannungstrainer
- **DI Siegfried Schuster**
Unternehmensberater, Systemischer Coach, Mentaltrainer, Zertifizierter Projektmanager
- **Mag. Thomas Tockner**
Lehramt für Sport und Germanistik, Teamentwickler, Coach, Outdoortrainer
- **Mag. Uwe Triebel**
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, Tennistrainer, Energetiker

„Meiner Erfahrung nach können viele Menschen Mentales Training und Mentale Stärke gut gebrauchen.“

„Selbstreflexion – ich fand die WIFI Ausbildung zur Mentaltrainerin von Anfang an spannend.“ – Anita Geißler dachte zwar, sich bereits ausführlich mit sich selbst beschäftigt zu haben, aber: „Am WIFI ging es weiter in die Tiefe – was ist mir wichtig und warum entscheide ich mich so und nicht anders? Was tut mir gut, was will ich nicht...“ Als wichtiges und cooles Tool empfand die Humanenergetikerin auch den Zielsetzungsprozess: „Wissen, was ich will – ok, das ist eine Sache. Aber wie komme ich dahin? Das kann jeder, der offen dafür ist, ausprobieren und lernen.“



Nachdem **Anita Geißler** ein berufliches Kapitel abgeschlossen hatte, war die Workaholikerin auf der Suche nach Neuem. Erst las sie viele Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, dann buchte sie nacheinander die WIFI Diplomlehrgänge Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer und Mentaltrainer: „**Letztendlich ist mentale Stärke wesentlich, um persönliche Baustellen abschließen und aus Krisen gut rauskommen zu können. Mein Plan ist es, als selbstständige Humanenergetikerin mit Schwerpunkt Achtsamkeit und Mentales Training zu arbeiten. Ich weiß jetzt, dass da mein Potenzial liegt. Im Mentaltraining habe ich auch gelernt, mich mit Zielsetzungsprozessen darauf zu fokussieren – eine faszinierende Methode, die ich ebenfalls gerne weitergebe.**“

Anita Geißler hat zuerst den Grundlehrgang Mentales Training und dann den Diplomlehrgang Mentaltrainer besucht: „Während der Grundkurs eine tolle Erfahrung für einen selbst darstellt, enthält der Diplomlehrgang Mentaltrainer auch Fachwissen in Richtung SeminardeSIGN für die berufliche Entwicklung. Ich habe einen großen Werkzeugkoffer bekommen, um mit Menschen und Mentalem Training zu arbeiten. Meiner Erfahrung nach können das sehr viele gut gebrauchen. Auch eine Ernährungsumstellung geht leichter, wenn sie mit Mentaler Stärke untermauert ist.“

MENTALES TRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Mentales Training mit Kindern und Jugendlichen

Glücksarbeit für unseren Nachwuchs

Mental stark, zielorientiert und selbstbewusst werden!

In diesem Seminar geht es um die Förderung und das Training (gezieltes Üben) individueller Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 18 Jahren. Erwachsene sollen auf die Bedürfnisse der Kinderwelt gut eingehen können und ein besseres Einfühlungsvermögen entwickeln.

Mit vielen bewährten und lustigen Übungen wird gezeigt, wie mentale Kompetenzen entwickelt und Kinder gestärkt werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen ein Handwerkzeug, um ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu bereichern.

36 Std. € 490,-

Lehrbeauftragter: *Mag. Johannes Gosch*

WIFI Süd | 01474.011

01.10. - 17.10.2021

Fr 17.00-21.00, Sa, So 9.00-17.00

Zertifikat Mentales Training mit Kindern und Jugendlichen

Active Learning, individuelle Zielsetzungen und Konzepte, Lehrauftritte	8 Stunden
Jugendliche (Generation Y Z) verstehen und trainieren	8 Stunden
Altersgerechte Übungen, Spiele und Geschichten für Kinder	8 Stunden
Entwicklungspsychologische und pädagogische Aspekte, Umgang mit Emotionen, Motivation, Stressprävention	8 Stunden
Einführung Mentales Training, physiologische Grundlagen, Selbstreflexion	4 Stunden

Teilnehmerkreis

- Absolventen von Aus- und Fortbildungen über mentales Training
- Übungsleiter, Lehrwarte, Instruktoeren und Trainer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten
- Pädagogen, Erzieher, Lehrlingsausbildner
- Eltern, Großeltern

Zielsetzung

- Eingehen können auf die Bedürfnisse unseres Nachwuchses
- Verständnis für Heranwachsende und Entwicklung eines besseren Einfühlungsvermögens
- Förderung und „spielerisches“ Training von individuellen Fähigkeiten sowie Stärken von Kindern und Jugendlichen

Ihr Trainerteam

- **Mag. Barbara Rosanelli-Graif**
Sportpsychologin, Klinische und Gesundheitspsychologin
- **Mag. Birgit Freidorfer**
Systemischer Coach, Mentaltrainerin, Pädagogin, Wifi Lehrlingsakademie
- **Larissa Damjanovic**
Dipl. Mental- und Kindergesundheitstrainerin, Kindergartenpädagogin
- **Mag. Johannes Gosch**
Sportwissenschaftler, Mentalcoach, Entspannungs- und Yogatrainer