



Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



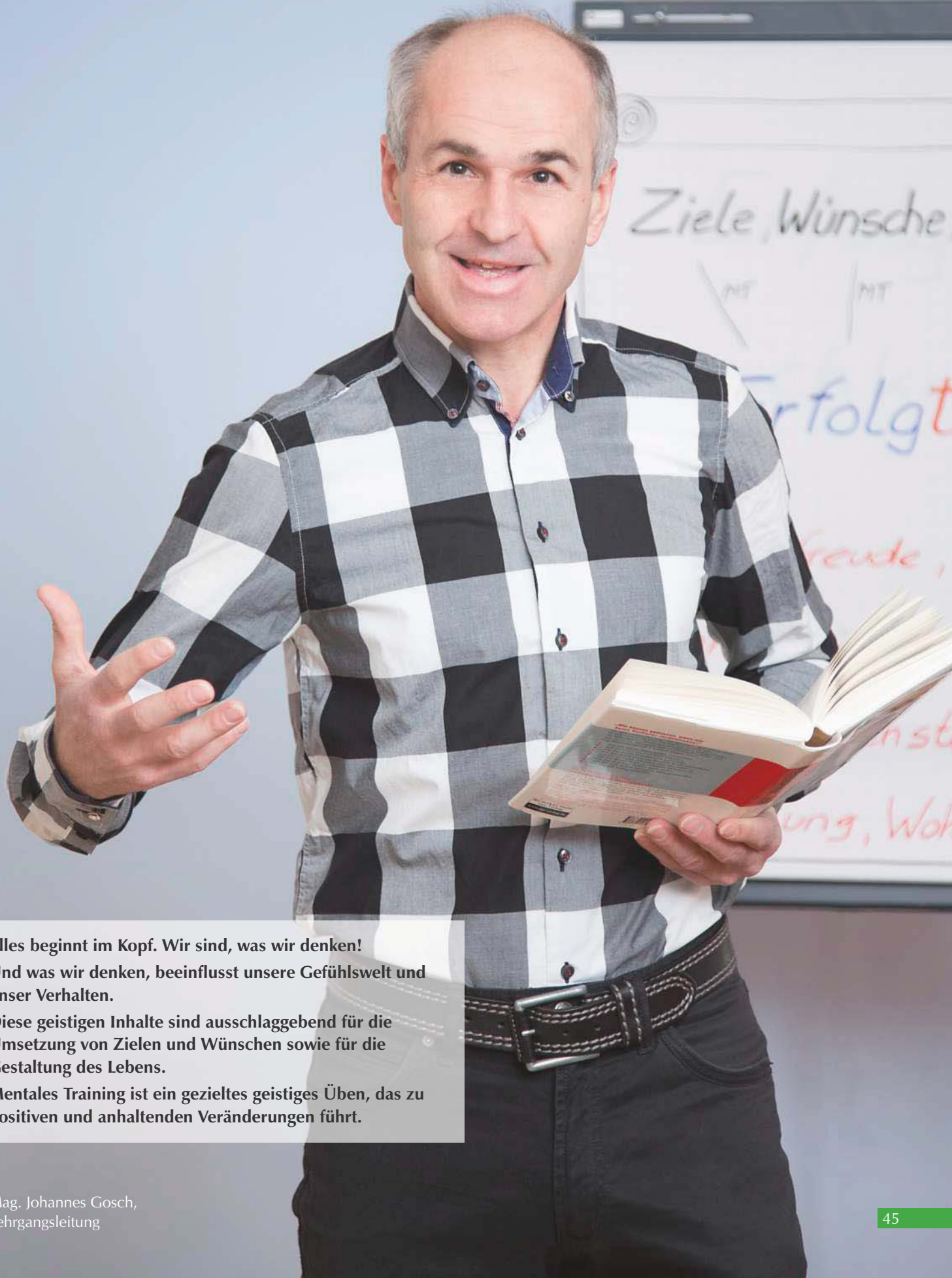
2019/20

www.stmk.wifi.at/gesundheit

WIFI Steiermark

DIPLOMLEHRGÄNGE

Mentales Training



Alles beginnt im Kopf. Wir sind, was wir denken!
Und was wir denken, beeinflusst unsere Gefühlswelt und unser Verhalten.

Diese geistigen Inhalte sind ausschlaggebend für die Umsetzung von Zielen und Wünschen sowie für die Gestaltung des Lebens.

Mentales Training ist ein gezieltes geistiges Üben, das zu positiven und anhaltenden Veränderungen führt.

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 | 01493.028

12.06.2019 | Mi 18.00-19.30

WIFI-WKO Obersteiermark | 01893.019

07.08.2019 | Mi 18.30-20.00

WIFI Süd | 01493.019

22.01.2020 | Mi 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 € 315,-

oder einmalig € 1.800,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01494.028

28.06. - 11.08.2019 | Fr, Sa, So 9.00-17.00

WIFI-WKO Obersteiermark | 01894.019

06.09. - 27.10.2019 | Fr, Sa, So 9.00-17.00
einmal Donnerstag

WIFI Süd | 01494.019

07.03. - 17.05.2020

Mi 17.00-21.00, Sa, So 9.00-17.00

WIFI Süd | 01494.029

26.06. - 09.08.2020

Fr 9.00-17.00, Sa, So 9.00-17.00

1x Do 17.00-21.00

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

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

„Mit Mentalem Training kann man die Lebensqualität von sich und anderen positiv verändern“

„Man muss sich einmal bewusst machen, dass das, was sich in unserem Kopf abspielt, unsere Realität bestimmt. Für mich ist genau das der Punkt bei Mentalem Training – mit den Methoden daraus kann man seine Gedanken in die gewünschte Richtung lenken. Das ermöglicht eine positive Veränderung seiner Sichtweisen und Einstellungen und damit eine Erhöhung der eigenen Lebensqualität.“ – Mag. Angelika Sebeth-Pratter berichtet von den Techniken, die sie in den WIFI-Lehrgängen gelernt hat: „Atemübungen, Klopftechniken, Fokussieren auf die eigenen Ziele ...“ und zeigt sich davon fasziniert, wie sehr die Ausbildung auch in die Tiefe der Selbsterfahrung geht: „Man lernt, wie man tickt. Ich habe das als sehr motivierend empfunden, es hat richtig Spaß gemacht! In unserer Gruppe waren Unternehmer, die Stressprävention betreiben und ihre Mitarbeiter ‚besser‘ führen wollen, ebenso wie Pädagogen oder Leute, die Mentales Training für ihren persönlichen Alltag erlernt haben. Ich finde, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ist essentiell. Das Leben bietet so viele Chancen – es liegt an uns, zu lernen, wie man sie ergreifen kann!“

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 | 01493.028

12.06.2019 | Mi 18.00-19.30

WIFI-WKO Obersteiermark | 01893.019

07.08.2019 | Mi 18.30-20.00

WIFI Süd | 01493.019

22.01.2020 | Mi 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 € 285,-
oder einmalig € 1.350,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01482.019

12.09.2019 - 25.01.2020

Stundenplan unter

www.stmk.wifi.at/mentaltrainer



Mag. Angelika Sebeth-Pratter ist Soziologin und als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson in Graz beschäftigt. Zusätzlich führt sie mit ihrem Mann Stefan die Firma Easymind Mentaltraining, die auf Feuerläufe und Seminare spezialisiert ist: „Die Lebensqualität für sich und andere zu verbessern, **hat mich schon immer interessiert. Mentaltraining ist ein Weg, wie man Eigenverantwortung im Leben übernehmen kann. Auch als Elternteil profitiert man davon – wenn es einem selbst gut geht, strahlt man diese Zufriedenheit auch aus. Und das wiederum wirkt sich auf die ganze Familie aus!**“

Diplom Mentaltrainer

Kommissionelle Prüfung	8 Stunden
Praxisreflexion und Lehrgangsbegleitung	12 Stunden
Rechtliche Grundlagen	4 Stunden
Trainingsplanung	8 Stunden
Flipchart-Gestaltung	4 Stunden
Seminarplanung, Einzelarbeit	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

- Organisation, Überblick, Kennenlernen, Definition, Unterlagen, Lernplattform

Grundlagen Anatomie und Physiologie

- Aufbau und Funktion des Nerven- und Hormonsystems
- Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Mentaler Kreislauf

Grundlagen Psychologie

- Lerntheorien, Verhalten, Erleben
- Motivation, Kommunikation, Gefühle

Selbstwahrnehmung und Lebensreflexion

- Körper- und Umgebungswahrnehmung
- Sinneskanäle, Selbstwert, Stärken, Werte, Prägungen

Entspannungstechniken

- Kennenlernen unterschiedlicher erfolgreicher Entspannungstechniken
- Selbsterfahrung

Stressmanagement

- Mentale Stressbewältigungsstrategien
- Integrative Bewegungsübungen

Basics des praktischen Mentaltrainings

- Zielsetzungstraining
- Affirmationen und Selbstinstruktionen
- Visualisierung und Imagination
- Praktische Übungen

Change – Werkzeugkasten für Veränderungsprozesse

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

Mentale Techniken aus dem Sport

- Mentale Erfolgsfaktoren
- Visualisierungstechniken, Selbstgesprächsregulation
- Prognosetraining, Konzentration
- Praktische Übungen

Copingstrategien

- Persönliche Lebensbewältigungsstrategien: Erarbeitung, Präsentation
- Erstellung eines gemeinsamen Skriptums

Erstellung von Trainingskonzepten

- Planung, Vorbereitung und Durchführung des eigenen mentalen Trainings

Praxisworkshop

- Steigerung der Umsetzungscompetenz
- Erfahrungsaustausch
- Intensive Arbeit an eigenen Trainings- und Lebenskonzepten, Orientierungsgespräche

„Gipfel“erlebnis

- Umgang mit Grenzsituationen
- 3-Zonen-Modell
- Grenzen verschieben, klare Entscheidungen treffen
- Lehrgangsabschluss und Verleihung der Zertifikate

DIPLOMLEHRGANG MENTALTRAINER

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Einführung

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

Seminarplanung

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

Flipchartgestaltung

- Grundlagen, Hilfsmittel, Gestaltungsmöglichkeiten
- Zeichnen von professionellen Charts

Trainingsplanung

- 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

- Gewerbe-, Steuer- und Sozialversicherungsangelegenheiten
- Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Praxisreflexion und Lehrgangsbegleitung

- Erfahrungsaustausch
- Reflexion der Lehrgangsziele und der Peergroups
- Unterstützung beim Verfassen der Facharbeit
- Präsentations-Checks, Prüfungsvorbereitung

Abschlussprüfung

- Theorieprüfung lehrgangsbegleitend
- Präsentation der Facharbeiten
- Zeugnisverleihung

Ihr Trainerteam für beide Lehrgänge

- **Mag. Johannes Gosch**
Lehrgangleiter, Sportwissenschaftler, Mentalcoach, Entspannungstrainer
- **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
- **MMag. DDr. Jürgen Pirker**
Jurist, Historiker, Systemischer Coach, Wellness-Coach
- **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

„Ich kann jedem raten, sich auf Mentales Training einzulassen. Für mich hat sich vieles positiv weiterentwickelt.“

„Technische Ausbildungen beinhalten keine Instruktion in Sachen Führung und Führungsaufgaben. Sie lehren einen auch nicht, wie man sich Tag für Tag erfolgreich selbst motiviert und in der Arbeitswelt gesund und fit bestehen kann“, sagt DI Jürgen Aldrian. Als Verantwortlicher für die Realisierung von Bauprojekten ist er erster Ansprechpartner für Kunden, seine Mitarbeiter, Lieferanten und Partnerbetriebe. Konfliktgespräche stehen auf der Tagesordnung. „Wenn alles super läuft, kommt man schließlich nicht zu mir“, so DI Aldrian weiter: „Es gibt viel Fachliteratur über Führungsaufgaben, doch in keiner wird einem beigebracht wie man z. B. positives Denken erlernt. Also suchte ich eine Weiterbildung, die auf diese Methoden eingeht und kam somit zum ‚Grundlehrgang Mentales Training‘.“



DI Jürgen Aldrian hat nach einem Studium an der FH Joanneum in relativ kurzer Zeit Karriere gemacht. Heute trägt er in einem großen Baukonzern die Gesamtverantwortung für Hochbauprojekte und sagt: **„Der Markt ist nicht einfach. Jeder Anbieter arbeitet mit den gleichen Geräten und Materialien. Möchte man erfolgreich sein und die Leistung steigern, muss man das versteckte Potential seiner Mitarbeiter nutzen können. Führung hat schließlich ganz viel mit zwischenmenschlichen Themen zu tun. Im WIFI-Grund- und Diplomlehrgang ‚Mentales Training‘ lernte ich Instrumente zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion kennen, die mich, wie ich glaube, sensibler für die Bedürfnisse der Mitarbeiter machen und gleichzeitig als Burnout-Vorsorge für mich selbst funktionieren.“**

Die Basis des mentalen Trainings ist die Achtsamkeit. Zudem trainierte ich Atemübungen, die mich heute auch in stressigen Situationen klar denken lassen. Ich lernte, mich auf die positiven Erlebnisse zu fokussieren und alten Glaubenssätzen und Mustern entgegenzusteuern, sodass mein Blick sich weitete und Ruhe und Gelassenheit Einzug halten konnten.“