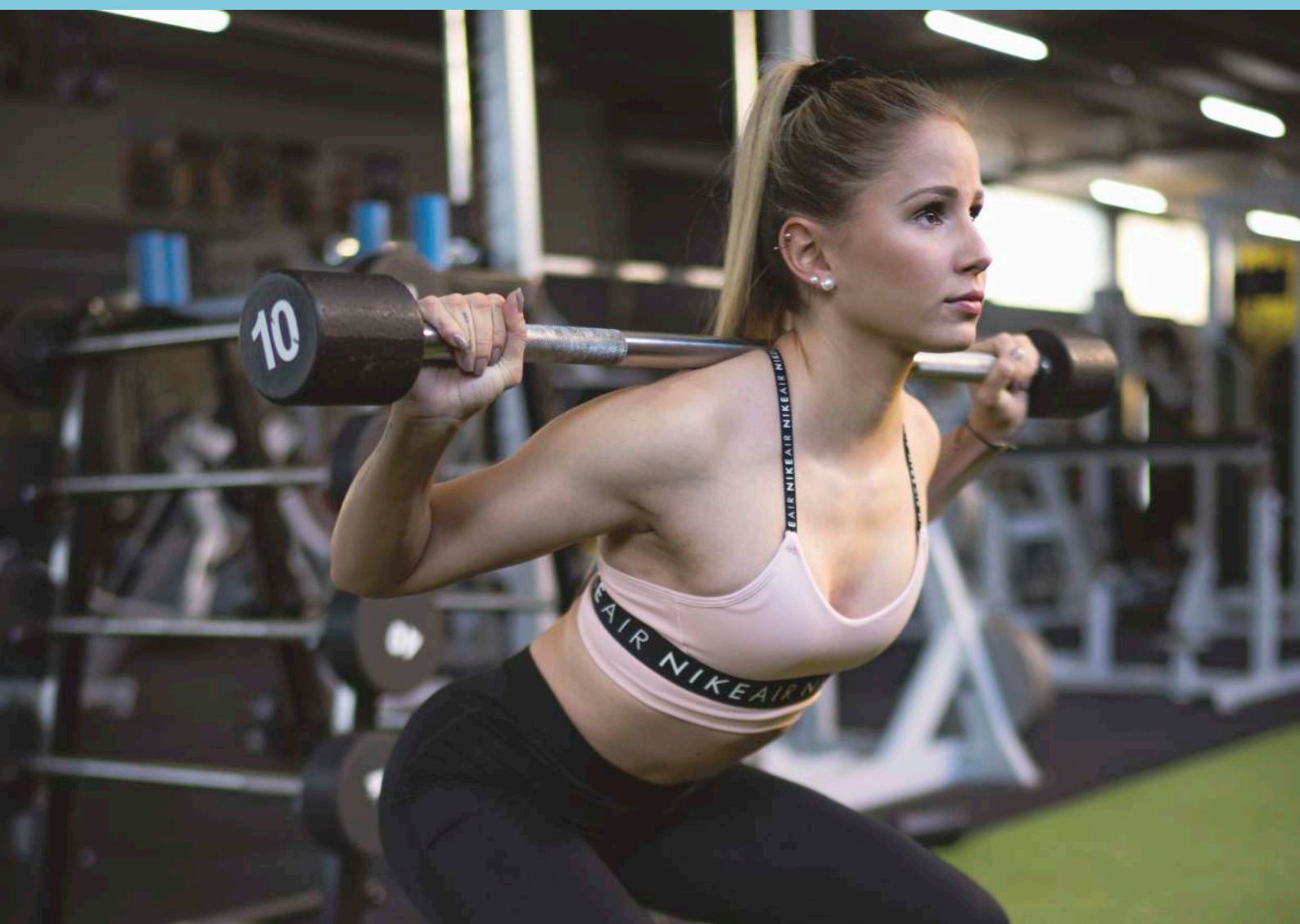


Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



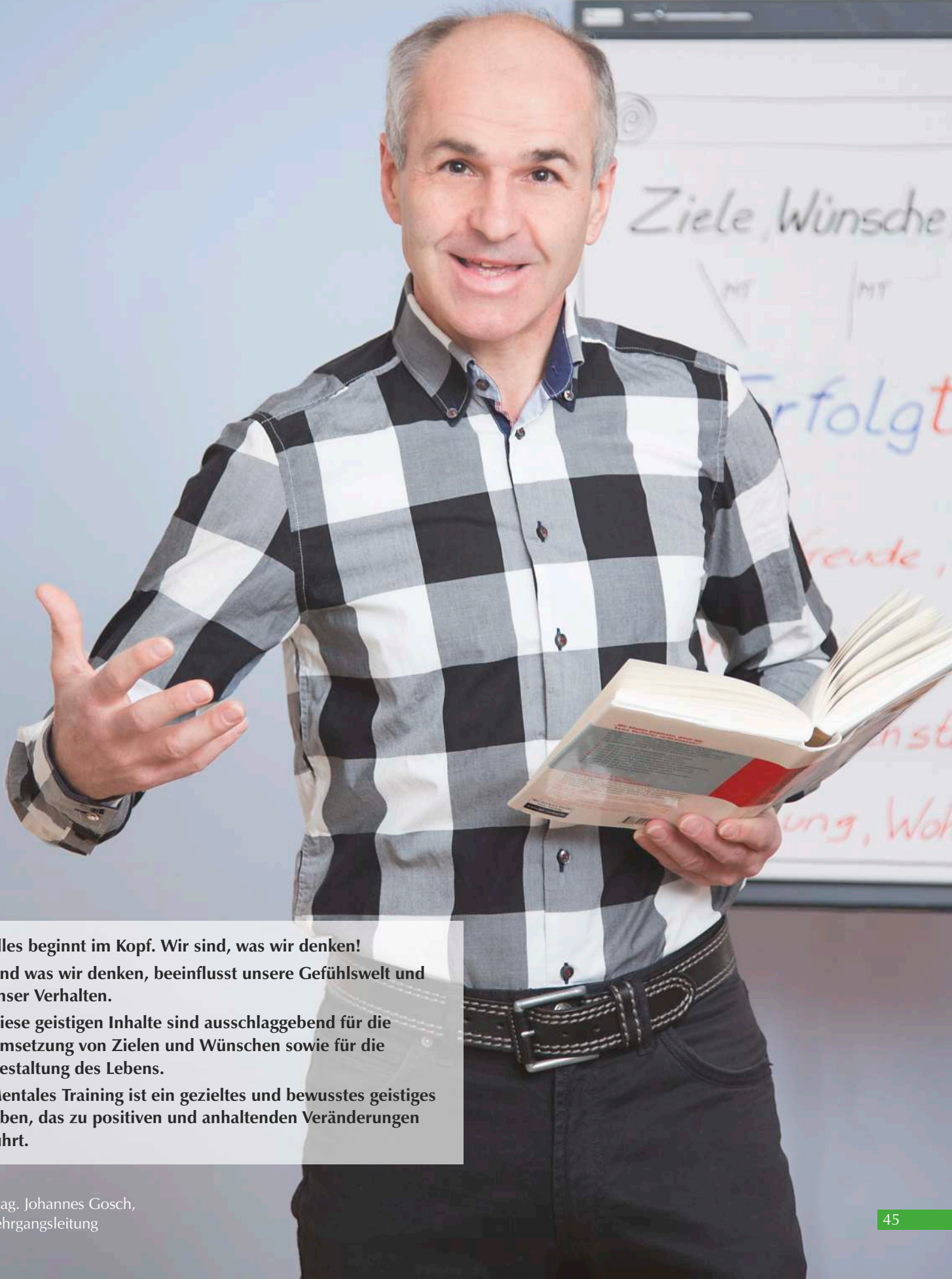
2020/21

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 und bewusstes 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-WKO Obersteiermark | 01893.010

10.12.2020 | Do 18.00-19.30

WIFI Süd | 01493.010

10.02.2021 | 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 € 325,-
oder einmalig € 1.850,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01494.029

26.06. - 09.08.2020 | Fr, Sa, So 9.00-17.00

Ausnahme: 23.07.2020 | Do 17.00-21.00

WIFI-WKO Obersteiermark | 01894.010

16.01. - 09.05.2021 | Stundenplan unter

www.stmk.wifi.at/mentaltrainer

WIFI Süd | 01494.010

12.03. - 09.05.2021 | Stundenplan unter

www.stmk.wifi.at/mentaltrainer

WIFI Süd | 01494.020

25.06. - 08.08.2021 | Fr, Sa, So 9.00-17.00

Ausnahme: Do, 22.7.2021 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-WKO Obersteiermark | 01893.010

10.12.2020 | Do 18.00-19.30

WIFI Süd | 01493.010

10.02.2021 | 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 € 295,-
oder einmalig € 1.400,- bei Veranstaltungsbeginn


WIFI Süd | 01482.010

11.09.2020 - 23.01.2021

Stundenplan unter

www.stmk.wifi.at/mentaltrainer

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
- Praktische Übungen
- 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 Umsetzungscompetenz
- 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

- Seminardesign, 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

„Ich finde es faszinierend, was wir allein kraft der Gedanken schaffen können!“

„Viele Menschen jeden Alters sind davon frustriert, ständig den Erwartungen anderer entsprechen zu müssen. Sie geraten in Gefahr, sich selbst zu verlieren anstatt sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben.“ – Anna-Maria Thaller-Kerschenbauer hat früher selbst einen „Hochleistungsjob“ ausgeübt, wo lange, intensive Wochen selbstverständlich waren. Als Mutter zweier Kinder begann sie sich allerdings mehr und mehr mit den Themen Achtsamkeit und Entspannung zu beschäftigen, besuchte die WIFI-Diplomlehrgänge Mentaltrainer sowie Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer und begleitet heute viele Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstwert, Vertrauen und neuen (beruflichen) Zielen.



Anna-Maria Thaller-Kerschenbauer beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema Achtsamkeit und der Konzentration auf das Hier und Jetzt: „**Dabei bin ich auf Mentaltechniken gestoßen, die einen darin sehr gut unterstützen können. Ich finde es faszinierend, was wir nur mit der Kraft unserer Gedanken alles schaffen können. Im Rahmen der WIFI-Ausbildung lernt man Techniken kennen, die dazu beitragen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und helfen, das übliche Hamsterrad zu verlassen. Als diplomierte Mentaltrainerin kann ich nun auch anderen Menschen dabei behilflich sein, ihre Perspektiven neu zu definieren und sie Schritt für Schritt raus aus dem Stress und zurück zu sich selbst begleiten.**“

„Mentaltraining hat mich gepackt. Man beginnt zu verstehen, wie sich Gedanken auf den Körper auswirken, lernt sich dabei auch selbst neu kennen und kann sich besser in andere hineinversetzen. Dadurch wird die Kommunikation insgesamt achtsamer und das gesamte Umfeld beginnt, sich mit zu verändern.“ Die Techniken des Mentaltrainings, so Anna-Maria Thaller-Kerschenbauer, seien für jeden erlernbar und von kindlichen Schulproblemen bis ins Management und in den Spitzensport universell einsetzbar: „Für mich war die Entscheidung, die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin zu machen, absolut richtig!“

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,-

WIFI Süd | 01474.010

24.09. - 04.10.2020

Do 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, kindgerechte Kommunikation	8 Stunden
Einführung Mentales Training, physiologische Grundlagen, Selbstreflexion	4 Stunden

Teilnehmerkreis

- Absolventen von Aus- und Fortbildungen über mentales Training
- Übungsleiter, Lehrwarte, Instrukturen 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