



# Persönlichkeitsbildung

Geben Sie Ihrer Persönlichkeit den Rahmen!



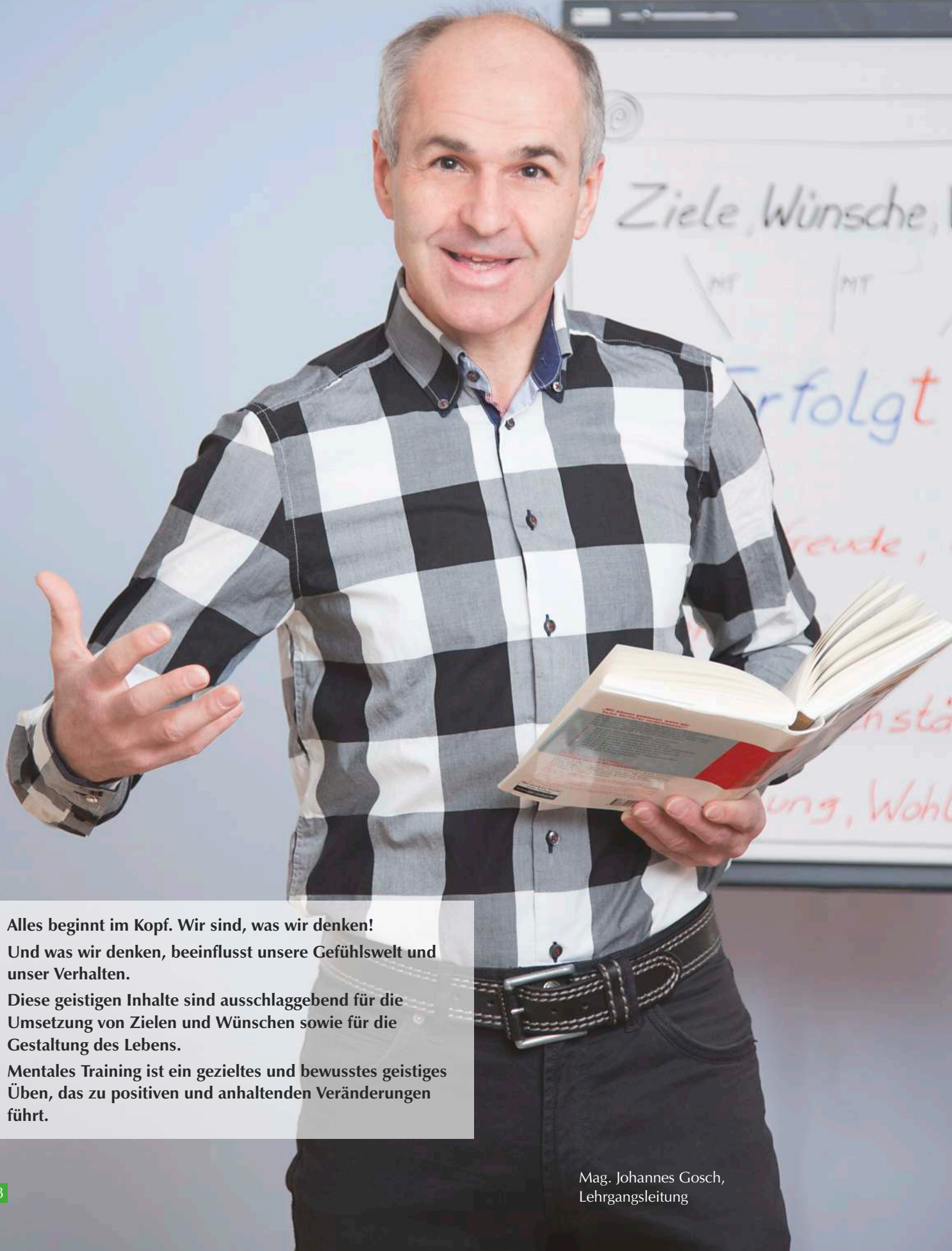
2020/21

[www.stmk.wifi.at/persoenlichkeit](http://www.stmk.wifi.at/persoenlichkeit)

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](http://www.stmk.wifi.at/mentaltrainer)

WIFI Süd | 01494.010

12.03. - 09.05.2021 | Stundenplan unter

[www.stmk.wifi.at/mentaltrainer](http://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.

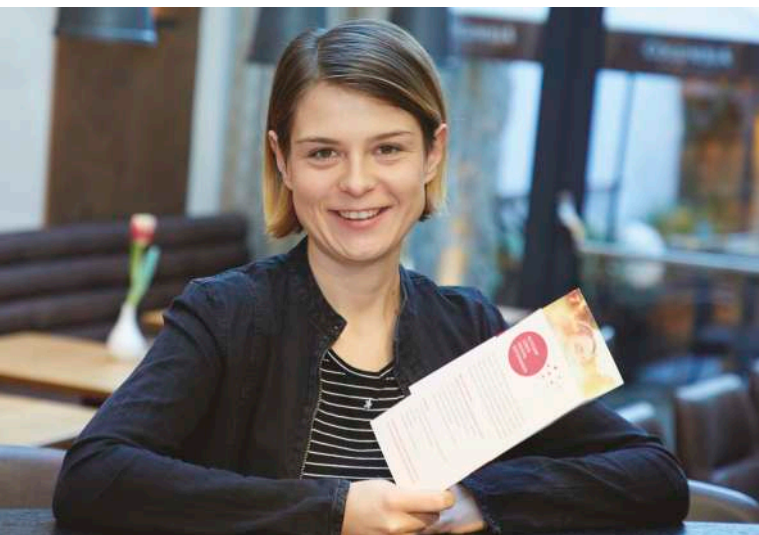
**64 Std. monatliche Teilzahlung: 5 x € 295,-**  
oder einmalig € 1.400,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01482.010

11.09.2020 - 23.01.2021

Stundenplan unter

[www.stmk.wifi.at/mentaltrainer](http://www.stmk.wifi.at/mentaltrainer)



**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.**“

## Diplom Mentaltrainer

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

### 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

### „Die WIFI-Ausbildungen bestechen durch ihre Qualität!“

Seit er 15 Jahre alt ist, beschäftigt er sich mit Sportklettern. Heute ist der ehemalige steirische Landesmeister als Industriekletterer überall dort im Einsatz, wo es nicht möglich ist, Gerüste anzubringen. „Das ist ein weites Betätigungsfeld“, lacht Michael Pink. „Ich bin aber auch in der Freizeitgestaltung und als Trainer im Klettersport engagiert.“



**Michael Pink** ist als selbstständiger Industriekletterer auf (Fassaden-)Bau und die Montage neuer Sportkletterrouten spezialisiert: „**Gefährlich ist mein Beruf nicht, ich bin gut abgesichert. Abgelenkt sollte man bei den Jobs trotzdem nicht sein. Ich beschäftige mich also schon länger mit Mentalem Training, nicht zuletzt deshalb, weil ich im Leistungssport zuvor aufgrund körperlicher Rückschläge auch Sturzängste entwickelt habe. Die WIFI-Ausbildungen Grundlehrgang Mentales Training und Diplomlehrgang Mentaltrainer haben dazu beigetragen, sie zu 90 Prozent zu reduzieren. Außerdem öffneten sich mir neue Einsichten, mein Umgang mit anderen Menschen hat sich verbessert und das Lebensgefühl ist definitiv gestiegen – ich konzentriere mich nun viel stärker auf das Positive.**“

Von den WIFI-Lehrgängen im Bereich Mentaltraining hat er doppelt profitiert, berichtet er: „Einerseits durfte ich vor allem im Grundlehrgang Mentales Training Methoden kennenlernen, um an mir selbst zu arbeiten – was will ich erreichen und wie genau komme ich ans Ziel? Das hat zu spannenden neuen Einsichten geführt. Zum anderen kann ich durch den Diplomlehrgang Mentaltrainer das Erlernte auch weitergeben und zeigen, wie man achtsamer wird und sich selbst die Chance gibt, Neues zu erfahren. Ich finde, die WIFI-Ausbildungen bestechen durch ihre Qualität, nicht zuletzt durch die Diversität des Trainerteams und das große Vertrauen beim gemeinsamen Lernen in der Gruppe. Das war sicher nicht meine letzte WIFI-Fortbildung im Persönlichkeitsbereich!“

# 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

# 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