

Diplomierte/r Mentaltrainer:in DIPLOMLEHRGANG

www.bfi.wien



Mentaltrainer:in

Praxisorientierter Diplomlehrgang

Seit langem ist Mentaltraining aus dem Sport bekannt und erzielt erstaunliche Erfolge. Kaum ein/e Sportler:in kommt mehr ohne es aus. Mittlerweile hat diese vielseitig einsetzbare Methode auch im beruflichen und privaten Bereich Einzug und Anwendung gefunden. Das Wissen und die Erkenntnisse aus der Sportpsychologie sowie der Stress- und Gehirnforschung können in zahlreichen Lebenssituationen unterstützen und ermöglichen zielgerichtetes Handeln.

Menschliche Handlungen gehen immer mit mentalen Prozessen einher, denn Erfolg beginnt im Kopf. Mit verschiedensten Mentaltechniken gelingt es, die eigenen Gedanken und das eigene Handeln bewusst positiv und aktiv zu beeinflussen. Das Unterbewusstsein wird aktiviert und wir können gezielt auf unsere inneren Kräfte und Ressourcen zugreifen. So ist es uns zum Beispiel möglich, in Stresssituationen automatisch ein funktionierendes, unterstützendes Programm abzurufen und dadurch zur richtigen Zeit die Leistung zu erbringen, die wir uns wünschen.

Mentale und emotionale Blockaden können gelöst, hinderliche Glaubenssätze in unterstützende umgewandelt und gewünschte Ziele erreicht werden.

Business Mentaltraining im Speziellen legt den Schwerpunkt auf berufliche Themen. Hierbei geht es u.a. um den optimalen Einsatz der eigenen Stärken, Kommunikation und Konfliktmanagement, Selbstsicherheit bei Verhandlungen oder Präsentationen, Stressmanagement, Energiemanagement, Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung, den Umgang mit Veränderungen, den Umgang mit Fehlern und Rückschlägen, u.v.m. Im Fokus stehen Freude und Balance im Beruf sowie das Erbringen der eigenen Topleistung dann, wenn es darauf ankommt.

Der Diplomlehrgang auf einen Blick



8 Module



Termin

12.02.2024-25.04.2024
Mo-Do 09:00-13:30



**Dauer: 129 UE inkl.
Peergruppenstunden**



Zulassungsvoraussetzung:

Mindestalter von 18 Jahren | abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung“



BFI Wien Diplom
Nach erfolgreichem Abschluss



€ 2.100,-
Inkl. 10% USt.

Lehrplan

Dieser Diplomlehrgang besteht aus 8 Modulen, die in Echtzeit via MS-Teams stattfinden. Zusätzlich sind 20 UE für selbstorganisierte Peerfruppentreffen bis Ende des Lehrgangs zu absolvieren.

Sie schließen den Diplomlehrgang mit einer Diplomarbeit und einem mündlichen Fachgespräch ab.

| MODUL | DAUER |
|--|---------------|
| Modul 1: Mentales Training & Selbstbewusstsein | 20 UE |
| Modul 2: Visualisieren von Zielen & motiviert bleiben | 20 UE |
| Modul 3: Stressreduktion - Struktur & Entspannung in den Alltag bringen | 20 UE |
| Modul 4: Die Macht der inneren Kommunikation - Neurobiologie | 10 UE |
| Modul 5: Blockaden auflösen & Träume verwirklichen | 10 UE |
| Modul 6: Die Wahrnehmung der Gedanken & Visualisieren | 10 UE |
| Modul 7: Flow-Lebenskonzepte konkret umsetzen - Achtsamkeit & Harmonie | 10 UE |
| Modul 8: Offene Begegnungen statt Kopfkino | 4 UE |
| GESAMT | 104 UE |



Modulübersicht

| | |
|---|--|
| <p>Modul 1: Mentales Training & Selbstbewusstsein</p> | <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen im Mentaltraining• Neuronale Forschung• Wirkung der Gedanken auf die Körpersprache• Sich selbst bewusst sein & Selbstvertrauen & Selbstwert• Definitionen des Selbst• Der körperliche Aspekt von Selbstwert• Neugierde und Sicherheit - ein geniales Duo• Persönlichkeitsanalysen• Wertearbeit |
| <p>Modul 2: Visualisieren von Zielen & Motivation erhalten</p> | <ul style="list-style-type: none">• Zielsetzung ohne Stressaspekt• Lebendige Bilder im Kopf entstehen lassen• Walt Disney Methode• Wahrnehmungsschulung & Achtsamkeitstraining• Zürcher Ressourcen Modell• Weg-von- und Hin-zu-Strategie• Wu-wei-Methode: Handeln im Nichthandeln• Serendipität |
| <p>Modul 3: Stressreduktion-Struktur & Entspannung in den Alltag bringen</p> | <ul style="list-style-type: none">• Entspannungstechniken• Wissenschaftliche Erkenntnisse• Mögliche interne Ursachen für Stress• Erkenne Stress-Signale frühzeitig: körperlich, psychisch und mental• Stress in der Verhaltensebene und bei Erkrankungen• Stressmodelle• Stress-Studien über Frauen und Männer• Wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze zur Linderung von Stress• Nitrosativer Stress• Be- und Verurteilungen |

| | |
|--|---|
| <p>Modul 4: Die Macht der inneren Kommunikation - Neurobiologie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Visualisierungen und die innere Landschaft • Gewaltfreie Kommunikation • Vier Ohren von Schulz von Thun • Selbstsabotage • Wissenschaftliche Erkenntnisse der neuronalen Forschung |
| <p>Modul 5: Blockaden auflösen & Träume verwirklichen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Aufschieberitis & Fokus schärfen • Gehirndominanz, Auge-Ohr-Hand-Fuß-Wahrnehmung • Finde und stärke deine eigenen Talente • Die Wunderübung und die Roger Kriterien • Die innere Ruhe und das Urvertrauen |
| <p>Modul 6: Die Wahrnehmung der Gedanken & Visualisieren</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Schulung der eigenen Wahrnehmung • Projektionen und Spiegelgesetze - The Work von Byron Katie • Atmen und die zählende Leiter • Wohlwollen & Vergebung mir selbst und anderen gegenüber |
| <p>Modul 7: Flow-Lebenskonzepte konkret umsetzen - Achtsamkeit & Harmonie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dankbarkeit & tägliche Rituale • Du bist nicht dein Körper • Fragestellungen, die dich weiterbringen • Fünf Schritte für Veränderung |
| <p>Modul 8: Offene Begegnungen statt Kopfkino</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Täuschungen, Zweifel und Irrtümer • Leichtigkeit als Wegweiser • Anderer Blickwinkel für mehr Raum, Leichtigkeit und Freiheit |



Zielgruppe

- Personen, die Mentaltraining beruflich oder privat nutzen, ihr Potenzial erweitern und voll ausschöpfen wollen
- Führungskräfte
- Trainer:innen
- Berater:innen, Coaches, Lebens- und Sozialberater:innen
- Unternehmensberater:innen

Karrieremöglichkeiten

In einer sich rasch verändernden Arbeitswelt mit stetig neuen Herausforderungen braucht es heutzutage mehr als Fachwissen und Know-how. Soziale und mentale Fähigkeiten gewinnen immer mehr an Bedeutung und machen den entscheidenden Unterschied.

Als Business Mentaltrainer:in können Sie sich optimal auf Veränderungen einstellen, diese mittragen und mitgestalten, sowie Topleistung erbringen, wenn es drauf ankommt, ohne dabei selbst aus dem Gleichgewicht zu geraten. Mit dieser Ausbildung sind sie mental fit und meistern kommende Herausforderungen in jeder beruflichen Sparte.

Business Mentaltrainer:innen können haupt- oder nebenberuflich bzw. In Selbstständigkeit (lt. Gewerberecht "Neue Selbstständige") arbeiten und themenspezifische Seminare und Workshops abhalten.

Lebens- & SozialberaterInnen, Coaches und UnternehmensberaterInnen erwerben zusätzliche Qualifikationen und vertiefen ihr Wissen.

Vorteile



Praxisnah



Peergruppentreffen



Live-Online-Format



Abschlusspräsentation online



Zukunftsorientierte Inhalte



Steuerlich absetzbar

Abschluss

Am Abschlusstag findet eine kurze Präsentation Ihrer Diplomarbeit statt sowie eine mündliche praxisorientierte Prüfung.

Qualifikationen

- BFI Wien Diplom

Trainer:innen

DI. Robert Pap

Lehrgangsleitung & Vortragender



Ausbildung

- Technischer Zeichner
- Gartenarchitekt (BOKU)
- Coach und Mentaltrainer
- Akademischer Kinesiologe

Berufserfahrung

- Online-Trainings | Erwachsenenbildung
- Gartenplanung und Mentales Coaching
- Ehem. Wissenschaftl. Leiter an der Donau-Uni Krems
- Training & Beratung von Führungskräften
- Mentales Teambuilding
- Projektleitung privater und Firmen-Neubauten

Ihr Weg zum Kurs

1

Wunschausbildung und Kostenvoranschlag

Wählen Sie Ihre Wunschausbildung aus unserem breiten Portfolio. Wir beraten Sie dabei gerne und stellen Ihnen den gewünschten Kostenvoranschlag aus.

2

Kostenvoranschlag bei der Förderstelle vorlegen

Denn Weiterbildung ist förderbar! Das Servicecenter des BFI Wien berät Sie gerne bezüglich Ihrer individuellen Weiterbildungsförderung. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.bfi.wien/foerderungen>

3

Offizielle Kurs-Anmeldung im Servicecenter

Nehmen Sie Ihre Kostenübernahmebestätigung oder Ihren AK Bildungsgutschein, AK Digi-Bonus, Digi-Winner, Sprachgutschein etc. einfach zur Anmeldung mit.

4

Kursgebühren zahlen

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den ERLAGSCHEIN, der gleichzeitig Ihre KURSKARTE ist. Sie haben auch die Möglichkeit, nach Erhalt des Erlagscheins eine **ZINSENLOSE TEILZAHLUNG** zu vereinbaren. (möglich ab € 365,-) Wir beraten Sie dazu gerne.

5

Erster Kurstag. Freude inklusive!

Nun steht Ihrer Ausbildung nichts mehr im Wege.

Orientierung und Service



Das Servicecenter des BFI Wien

Sie haben Fragen zu unserem Kursangebot oder zur Bildungsfinanzierung? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei!

Unsere erfahrenen Mitarbeiter:innen beraten Sie persönlich über unsere Angebote sowie die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten. Detaillierte Kursinformationen und Kostenvoranschläge senden wir Ihnen auch gerne kostenlos zu.

Anmeldung

BFI Wien Servicecenter | 1030 Wien | Alfred-Dallinger-Platz 1 (5.OG)

Telefon: **+43 1 811 78-10100**

Fax: **+43 1 811 78-10111**

E-Mail: **anmeldung@bfi.wien**

Website: **www.bfi.wien**

Öffnungszeiten

Website: **www.bfi.wien/service/servicecenter**

Mo & Mi: 08:00–16:30 | Di & Do: 08:00–18:00 | Fr: 08:00-16:00

Erreichbarkeit & Parken

U-Bahn: U3, Station Schlachthausgasse | Aufgang Schlachthausgasse Buslinie(n): 77A oder 80A, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg Straßenbahn: Linie 18, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



**ICH WILL
MEHR VOM
LEBEN**



Berufsförderungsinstitut Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1 | 1030 Wien

information@bfi.wien

+43 1 811 78 - 10100

www.bfi.wien