

MENTALE FITNESS/ENTSPANNUNG

GROW



Einzel- und Kombinationslehrgänge

Basisqualifikationen	Aufbauqualifikationen	Profiquifikationen	Fachwirt-/Meisterqualifikationen
☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
Fernstudien-DQR-Stufe 3 Einzellehrgänge	Fernstudien-DQR-Stufe 4 Einzellehrgänge	Fernstudien-DQR-Stufe 5 Kombinationslehrgänge Der Abschluss besteht aus den dargestellten Basis- und Aufbauqualifikationen.	Fernstudien-DQR-Stufe 6 Kombinationslehrgänge
			
Mentaltrainer/in-B-Lizenz S. 98	Entspannungstrainer/in** S. 100 Berater/in für Stressmanagement** S. 101	Kommunikationstrainer/in S. 102 Mental Coach S. 103	Lehrer/in für Mentale Fitness S. 105 Fachwirt/in für Prävention und Gesundheitsförderung S. 11
Einzellehrgänge Fitnesscoach S. 99			

Workshops

Coachingmethoden*
S. 104

* Diese Qualifikation fällt nicht unter den Fernstudien-DQR.

BSA-Lehrgänge inkl. BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V

** In diesen Fernlehrgängen ist jeweils ein von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bereits zertifiziertes BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V enthalten. Die Einweisung in das Programm erfolgt während der Präsenzphase. Um Gesundheitsprogramme/Präventionskurse nach §20 SGB V anbieten zu dürfen, müssen Kursleiter/innen eine grundlegende Anbieterqualifikation gemäß Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement nachweisen.

Voraussetzung für die Anbieterqualifikation ist ein staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- und Studienabschluss mit dem Nachweis von Mindeststandards an fachwissenschaftlichen, fachpraktischen und fachübergreifenden Kompetenzen. Diese Kompetenzen werden ausschließlich von der ZPP überprüft. Weiterführende Informationen zu Präventionsprogrammen nach § 20 SGB V erhalten Sie bei der ZPP sowie im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes.

Zudem beantwortet Ihnen das Service-Center gern Ihre Fragen. Jetzt anrufen und kostenfrei über das Thema §-20-Präventionsprogramme informieren: Tel. +49 681 6855 143.



MENTALTRAINER/IN-B-LIZENZ

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur praktischen Umsetzung eines Mentalen Trainings mit dem Ziel, einen gesunden Lebensstil aufzubauen und dauerhaft beizubehalten. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, ihre Kunden besser zu verstehen und mit dem Einsatz grundlegender Techniken des Mentaltrainings bei der individuellen Zielerreichung zu unterstützen. Sie werden qualifiziert, Kunden dabei zu unterstützen, optimale und differenzierte Handlungsvorstellungen aufzubauen.

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Kenntnissen über psychologische und biologische Grundlagen des menschlichen Erlebens und Verhaltens und mentale Strategien zur besseren Selbsterfahrung.

★★★
Basisqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Biologische und psychologische Grundlagen
 - Das Nervensystem
 - Wahrnehmen und Erleben
 - Fühlen, Denken und Vorstellen
 - Motivation und Volition
 - Lernen
 - Verhalten und Verhaltensänderung
 - Beeinflussende Faktoren
 - Selbstregulationsfähigkeit und Selbstwirksamkeitserwartung
 - Resilienz
2. Grundlagen für das Mentale Training
 - Kommunikation
 - Entspannung und Stressbewältigung
 - Coaching
 - Arbeit in Teams
3. Praktische Umsetzung
 - Zielerarbeitung
 - Spannungsregulation
 - Vorstellungstraining
 - Veränderung von Glaubenssätzen
 - Selbstgesprächsregulation
 - Die Arbeit mit Metaphern
 - Training der Selbstwirksamkeitserwartung
 - Aufmerksamkeitstraining
 - Embodiment
 - Teambuilding

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit grundlegenden Kenntnissen und Fähigkeiten zum Einsatz eines Mentalen Trainings absolvieren möchten.

Für die Teilnahme sind praktische und/oder theoretische Vorkenntnisse im Themengebiet sinnvoll.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Gesundheitscoach
- Fitnesscoach

DAUER
6 Monate mit
4 Tagen Präsenzphase

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 779799



PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Präsentation
digital: Klausur

GEBÜHR
1.398,00 EUR; in 2 Raten zu je 699,00 EUR
oder monatlich 170,00 EUR in 9 Raten;
gesamt: 1.530,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen



FITNESSCOACH

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur optimalen Trainingsbetreuung ihrer Kunden auf motivationaler Ebene. Dazu erwerben sie die kognitiven und praktischen Fertigkeiten zur Entwicklung und zum Einsatz geeigneter Coaching-Strategien. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, ihre Kunden zum regelmäßigen Training zu motivieren und sie bei der Erarbeitung ihrer individuellen Gesundheitsziele zu unterstützen. Sie wissen, mit welchen Strategien sie die Verhaltensänderung ihrer Kunden fördern und ihnen die Aufrechterhaltung erleichtern können. Durch diese individuelle Betreuung gelingt es den Teilnehmern, ihre Kunden langfristig an einen körperlich aktiven und gesunden Lebensstil zu binden.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an qualifizierte Fitnesstrainer, die ihre Trainerkompetenzen um grundlegende Coaching-Kompetenzen erweitern wollen. Ziel ist es, ihre Kunden umfassend, d. h. über die Anleitung zum Training hinaus, hinsichtlich der Förderung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils unterstützen zu können. Die Teilnahme an dem Lehrgang setzt eine grundständige Qualifikation im Bereich Fitness-training (z. B. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz) voraus.

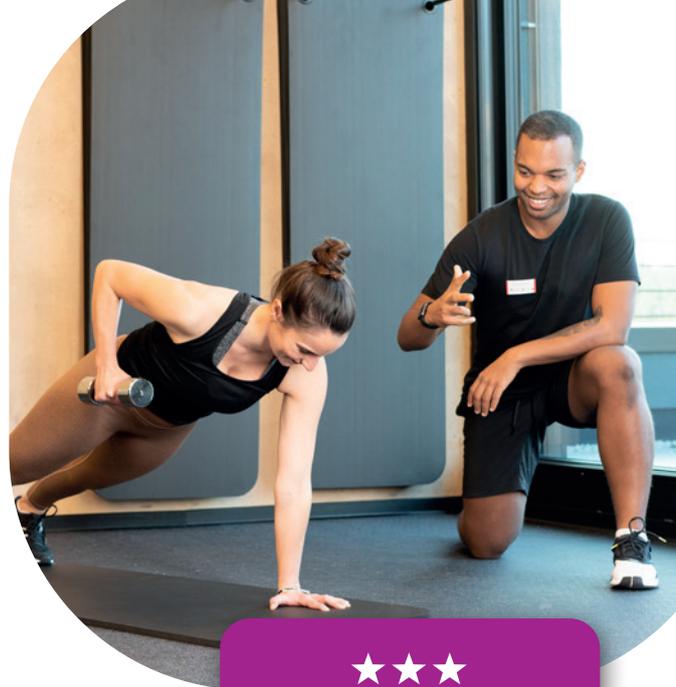
BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Mental Coach
- Lehrer/in für Mentale Fitness



★★★
Basisqualifikation

 vor Ort

 digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Psychologische Grundlagen
 - Motivation
 - Volition
 - Lernen
2. Verhaltensänderung nach dem Transtheoretischen Modell
 - Charakteristika der Stadien
 - Strategien des Verhaltensänderungsprozesses
3. Coaching
 - Coach versus Trainer
 - Coaching-Haltung
4. Umgang mit den Trainierenden
 - Aktiv zuhören
 - Rapport herstellen
 - Fragen stellen
5. Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
 - Formulierung von individuellen Gesundheitszielen
 - Entwicklung von Verhaltensplänen
 - Identifikation von Barrieren
 - Förderung der Compliance
 - Rückfallprophylaxe

 **DAUER**
3 Monate mit
2 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7329118



 **PRÜFUNG**
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur

 **GEBÜHR**
448,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;
gesamt: 492,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)

 **START**
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**
QR-Code scannen





ENTSPANNUNGSTRAINER/IN

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, abwechslungsreiche Kursprogramme im Bereich Entspannung für Gruppen und Einzelpersonen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. Die Lehrgangsteilnehmer werden befähigt, die Methoden der Progressiven Muskelrelaxation (PR) anzuwenden sowie Entspannungseinheiten aus verschiedenen Entspannungstechniken methodisch richtig aufzubauen und diese in professionelle Entspannungsprogramme zu integrieren. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von praktischem und theoretischem Wissen zur Erarbeitung von Entspannungskursen mit dem Schwerpunkt auf der Progressiven Muskelrelaxation.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Entspannung in gesundheitsorientierten Trainingsprogrammen
 - Körperliches und psychisches Wohlbefinden
 - Spannungen wahrnehmen, Spannungen regulieren
2. Methoden der Entspannung und Körpererfahrung
 - Grundlagen und Einordnung der Entspannungsmethoden
 - Formen des Entspannungstrainings in Fitness-, Wellness- und Freizeitanlagen
3. Entspannungsübungen in Kombination mit Mischprogrammen
 - Didaktische Prinzipien
 - Aufbau von Trainingsprogrammen
4. Systematisches Entspannungstraining mit der Progressiven Muskelrelaxation
 - Ansatzpunkte und Wirkungsrichtungen
 - Bedingungen bei der Vermittlung der Progressiven Muskelrelaxation
5. Aufgabenspezifische Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation
 - Spannungsregulation im Berufsalltag
 - Muskuläre Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Fitnessstudios, Personal Trainer, Trainer in Sportvereinen sowie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Stressmanagement tätige Personen, die ihre Kompetenzen im Entspannungstraining ausbauen wollen, um ihre Klienten vielfältiger betreuen zu können oder ihre eigene Regeneration zu bereichern.

Die BSA-Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“, „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen.

HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Entspannung – Progressive Relaxation (BSA)“ und Einweisung in das Programm.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 785301



PRÜFUNG

Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase

Art

vor Ort: Lehrprobe
digital: Lehrprobenbewertung



GEBÜHR

898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



BERATER/IN FÜR STRESSMANAGEMENT

ZIEL

Der Lehrgang ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmern praktisch anwendbares, theoretisches und methodisches Wissen zum Entstehen, Vermeiden und Bewältigen von Stress zu vermitteln. Die Teilnehmer werden dazu qualifiziert, dieses Wissen weiterzuvermitteln sowie Personen hinsichtlich eines kompetenten Umgangs mit alltäglichen Stressfaktoren zu beraten. Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ arbeitet ausschließlich im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention und zielt auf den Aufbau von Stresskompetenz und die Entwicklung professioneller Stressmanagementprogramme ab.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Für die Teilnahme am Lehrgang werden einschlägige praktische Erfahrungen, bspw. durch eine Tätigkeit in einer Fitnessanlage oder in Gesundheitszentren oder anderen verwandten Beschäftigungsfeldern, erwartet.

Die BSA-Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ wird dringend empfohlen.

HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Stressbewältigung (BSA)“ und Einweisung in das Programm.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Entspannungstrainer/in
- Lehrer/in für Fitness



★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Theoretische Grundlagen
 - Theorien und konzeptionelle Ansätze zur Erklärung von Stress
2. Inhalte und methodische Ansätze bei der Entwicklung von Stresskompetenz
 - Multimodales Stresskompetenztraining
3. Persönlichkeitsbesonderheiten und Gesundheit als Ressourcen für Stresskompetenz
 - Körperliche Gesundheit und Belastbarkeit in Stresssituationen
4. Stresskompetenz durch Verbesserung kognitiv-emotionaler Prozesse
 - Stressverstärkende und stressmindernde kognitiv-emotionale Muster verändern
5. Stresskompetenz durch optimale Spannungsregulation
 - Optimale Belastungs- und Erholungsdynamik
6. Stresskompetenz durch Handlungsstrategien und Verhaltensänderung
 - Training sozialer Kompetenzen
7. Planung von Trainingsprogrammen
 - Kursprogramm und Einzelberatung

DAUER
3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7174207



PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur

GEBÜHR
898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen





KOMMUNIKATIONSTRAINER/IN

ZIEL

Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern die methodischen Kernkompetenzen für die Analyse von Kommunikationsprozessen. Sie erlernen, die verbale und nonverbale Kommunikation von Gesprächspartnern zu interpretieren, Probleme aufzuzeigen und Lösungen zu finden. Sie werden befähigt, Seminare, Trainings und Workshops professionell zu gestalten sowie effektive und erfolgreiche Gespräche mit Kunden und Mitarbeitern zu führen.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Kommunikation
 - Der Kommunikationsprozess
 - Kommunikation und Persönlichkeit
 - Kommunikationsziele und -stil
2. Die Sendekanäle im Kommunikationsprozess
 - Senden über das Wort
 - Körpersprache
 - Handlungen bzw. symbolhafte Gesten
 - Wahrnehmungsfehler und Wahrnehmungsfilter in der Kommunikation
3. Methoden und Techniken für eine wirkungsvolle Kommunikation
 - Aktives Zuhören und „Türöffner“
 - Feedback geben
4. Gesprächsführung – Kommunikationsprozesse gestalten
 - Gesprächsbedingungen
 - Bestandteile des Gesprächsverlaufs
 - Besonderheiten bei unterschiedlichen Gesprächszielen und -situationen
5. Ergebnisorientiert kommunizieren
 - Eine Rede halten
 - Wirkungsvoll argumentieren
 - In Konfliktsituationen problemlösend kommunizieren

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ein umfangreiches und detailliertes Wissen zum menschlichen Gesprächs- und Kommunikationsverhalten erwerben und in der Praxis anwenden möchten.

Die Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“, „Sales- und Servicefachkraft“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Mentale Fitness
- Lehrer/in für Ernährung
- Personal- und Teammanager/in



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7104502



PRÜFUNG

Zulassung

Teilnahme an der
Präsenzphase

Art

vor Ort: Klausur
digital: Klausur



GEBÜHR

898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



MENTAL COACH

ZIEL

Der Lehrgang vermittelt umfangreiches Wissen und methodische Kernkompetenzen für das Coaching von Einzelpersonen und Gruppen. Die Teilnehmer können durch den Einsatz geeigneter Coaching-Methoden zielorientiert an Problemlösungen im Fitness- und Gesundheitsbereich arbeiten und lernen, wie sie ihren Umgang mit Menschen noch professioneller und ergebnisorientierter gestalten können. Im Mittelpunkt des Lehrgangs steht die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für den Einsatz von Coaching-Programmen im gesundheits- und fitnessorientierten Kontext.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ein umfangreiches und detailliertes Wissen zum zielorientierten Umgang mit Menschen erwerben möchten. Er eignet sich insbesondere für Personen, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder Personal Training tätig sind, sowie für Fitness-, Ernährungs-, Wellness- und Gesundheitstrainer.

Die BSA-Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“, „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Gesundheitscoach
- Ernährungscoach
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)



★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Was ist Coaching?
 - Anlässe und Ziele im Coaching
 - Abgrenzung des Coachings von anderen Konzepten
2. Psychologische Hintergründe
 - Der verhaltenstheoretische Ansatz
 - Das kognitiv-behaviorale Modell
3. Der Coach
 - Anforderungen
 - Aufgaben
4. Die Wahrnehmung von Menschen – Fehler und Fallen
 - Wahrnehmen
 - Urteilen
5. Ablauf und Gestaltung eines Coachings
 - Erstgespräch
 - Hauptphasen: Das GROW-Modell
6. Methoden im Coaching
 - Effektiv fragen
 - Aktiv zuhören
7. Schwierige Gesprächssituationen
 - Gesprächspausen
 - Der Klient möchte einen Rat

DAUER
3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7104603



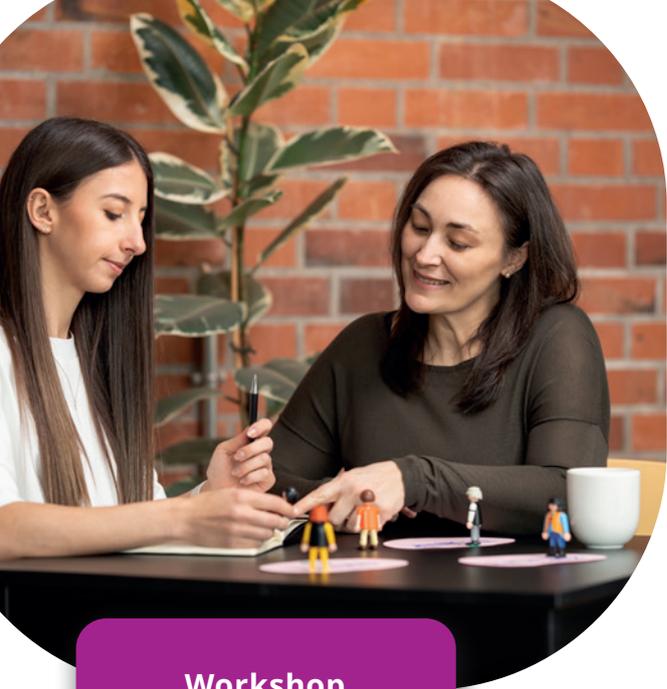
PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur

GEBÜHR
898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen





COACHINGMETHODODEN

ZIEL

Die Teilnehmer werden befähigt, ihre Coaching- und Beratungsprozesse durch ein erweitertes Methodenrepertoire effektiver und abwechslungsreicher zu gestalten. Der Einsatz individueller und interaktiver Coachingmethoden im Entwicklungs- und Lösungsprozess ist ein wichtiger Baustein, damit die Kunden ihre Ziele effektiv erreichen. Im Workshop werden diese Methoden erlernt und intensiv eingeübt.

Workshop

vor Ort

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Kurz und kompakt: die Coachinghaltung
2. Wiederholung und Vertiefung: Wie stelle ich Rapport zum Kunden her?
3. Methoden zur Zielerarbeitung unter Einbeziehung des Raumes und der Vorstellungskraft
4. Arbeit mit Metaphern
5. Methoden zur vertieften Selbstreflexion im Sinne einer Stärken-Schwächen-Analyse und der Überprüfung eigener Ansprüche
6. Methoden zum Perspektivenwechsel, die helfen, Ansatzpunkte für Veränderungen bei sich selbst zu suchen
7. Eigenes Erleben und eigenes Durchführen aller Methoden unter professioneller Anleitung

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Workshop eignet sich für Personen,

- die Einzelcoachings durchführen und diese mit neuen Methoden anreichern möchten.
- die Coachingmethoden in Beratungen im Bereich Verhaltensänderung integrieren möchten.
- die im Kontext von Ernährungsberatungen mit Hilfe von gezielten Coachingmethoden Hilfe zur Selbsthilfe geben möchten.
- die im Gesundheitscoaching ihre Kunden unterstützen möchten, das eigene Verhalten zu reflektieren und zu verstehen.
- die im Businesscoaching tätig sind und ihr Methodenrepertoire erweitern möchten.

Als Vorbildung wird die BSA-Qualifikation „Mental Coach“ oder eine vergleichbare Vorbildung vorausgesetzt.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Entspannungstrainer/in
- Kommunikationstrainer/in
- Berater/in für Stressmanagement



DAUER

2 Tage Präsenzphase



ABSCHLUSS

Teilnahmezertifikat



PRÜFUNG

Keine



GEBÜHR

448,00 EUR inkl. USt. in 1 Rate
(netto: 376,47 EUR)

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



LEHRER/IN FÜR MENTALE FITNESS

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zu einer ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Betreuung in unterschiedlichen Bereichen der Mentalen Fitness. Die Teilnehmer sind in der Lage, Maßnahmen des individuellen Stressmanagements und der Entspannung zu planen, durchzuführen und zu analysieren. Darüber hinaus können die Lehrgangsteilnehmer Kommunikationsprozesse analysieren und ihre Kunden gezielt bei gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen unterstützen.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich zum vielseitig ausgebildeten Experten für Mentale Fitness qualifizieren möchten.

Für die Teilnahme werden einschlägige praktische Erfahrungen und theoretische Vorkenntnisse im Themengebiet vorausgesetzt.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Lehrer/in für Wellness und Gesundheit



★★★★★
Profiquifikation

📍 vor Ort

💻 digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Mentaltrainer/in-B-Lizenz
2. Entspannungstrainer/in
3. Kommunikationstrainer/in
4. Mental Coach
5. Berater/in für Stressmanagement



DAUER

9 Monate mit
16 Tagen Präsenzphase
1 Tag Lehrprüfung



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7136204



PRÜFUNG

Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikation
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

Art

vor Ort: Klausur, mündliche und praktische Prüfung
digital: Klausur und mündliche Prüfung



GEBÜHR

3.976,00 EUR; in 4 Raten zu je 994,00 EUR
oder monatlich 347,00 EUR in 12 Raten;
gesamt: 4.164,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)
Förderung möglich (Seite 142)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

