

# 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 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

