



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

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

