





Mentale Fitness/Entspannung



Fachbereich Mentale Fitness/Entspannung

Einzel- und Kombinationslehrgänge

Basisqualifikationen	Aufbauqualifikationen	Profiquifikationen	Fachwirt-/Meisterqualifikationen
☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
Fernstudien-DQR-Stufe 3 Einzelelehrgänge 	Fernstudien-DQR-Stufe 4 Einzelelehrgänge 	Fernstudien-DQR-Stufe 5 Kombinationslehrgänge Der Abschluss besteht aus den dargestellten Basis- und Aufbauqualifikationen. 	Fernstudien-DQR-Stufe 6 Kombinationslehrgänge 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> Mentaltrainer/in-B-Lizenz S. 94 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; display: inline-block;"> Entspannungstrainer/in S. 96 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; display: inline-block; margin-left: 10px;"> Kommunikationstrainer/in S. 98 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; display: inline-block; margin-left: 10px;"> Berater/in für Stressmanagement S. 97 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; display: inline-block; margin-left: 10px;"> Mental Coach S. 99 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> Lehrer/in für Mentale Fitness S. 101 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> Fachwirt/in für Prävention und Gesundheitsförderung S. 14 </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> Fitnesscoach S. 95 </div>			

Mentaltrainer/in-B-Lizenz

Sie setzen Techniken des Mentalen Trainings gezielt ein, um individuelle Ziele Ihrer Kunden im Rahmen von Prävention und Gesundheitsförderung zu unterstützen. Sie helfen Menschen dabei, zu einem gesunden Lebensstil zu finden und ihre mentale Stärke auszubauen.



☆☆☆ Basisqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ 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 Lebens und Verhaltens und mentale Strategien zur besseren Selbsterfahrung.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Um Mentales Training zielbringend umzusetzen, sind fundamentale Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich. Der Lehrgang „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ befähigt die Lehrgangsteilnehmer, das Verhalten ihrer Kunden besser zu verstehen und Techniken des Mentalen Trainings gezielt zur Unterstützung individueller Ziele im Rahmen von Prävention und Gesundheitsförderung einzusetzen. Die Teilnehmer werden qualifiziert, Menschen dabei zu unterstützen, zu einem gesunden Lebensstil zu finden und ihre mentale Stärke auszubauen. Der Lehrgang befähigt weiterhin dazu, mit Kunden zu trainieren, in widrigen und kritischen Situationen die gewünschten Verhaltensmuster durch Vorstellungstraining umzusetzen und aufrechtzuerhalten. Die vermittelten Lehrgangsinhalte werden durch eine Vielzahl von praktischen Übungen angereichert. Die Inhalte des Lehrgangs basieren auf aktuellen Erkenntnissen der Sportpsychologie sowie flankierenden Erkenntnissen aus der Gesundheitswissenschaft. Der Lehrgang „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ ist die Basis für alle weiterqualifizierenden Lehrgänge im Bereich Mentale Fitness/Entspannung.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Gesundheitscoach
- Ernährungscoach
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Fitnesscoach

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Mentaltrainer/in-B-Lizenz

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 779799

Dauer

6 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase



Gebühr

- 1.198,00 EUR; in 2 Raten zu je 599,00 EUR
- oder monatlich 146,00 EUR in 9 Raten; gesamt: 1.314,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Präsentation



Sie motivieren Ihre Kunden zum regelmäßigen Training und dazu, langfristig ihre Ziele zu erreichen. Darüber hinaus coachen Sie Kunden hinsichtlich ihrer individuellen Entwicklung von Gesundheitszielen und ihrer Umsetzung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils.

☆☆☆ Basisqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Fitnesscoach“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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 Fitnesstraining (z. B. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz) voraus.

Beschreibung

Die aktuellen Anforderungen an Fitness-trainer umfassen weitaus mehr als nur die Trainingsanleitung und Trainingsplanerstellung. Das Motivieren der Kunden, auch über das Training hinaus, stellt mittlerweile eine bedeutende Kernaufgabe des Fitness-trainers dar. Auch die modernste Technologie muss vom Kunden regelmäßig genutzt und auch der beste Trainingsplan vom Kunden regelmäßig umgesetzt werden, wenn das Training möglichst effektiv und effizient sein soll. Somit erfüllen Trainer nicht nur die Funktion der Anleitung und Trainingsplanerstellung, sondern darüber hinausgehend auch die Funktion des Coachs, der seine Kunden zum regelmäßigen Training motiviert. Sie sind zudem in der Lage, ihre Kunden optimal bei der Erarbeitung von Gesundheitszielen zu unterstützen und ihnen eine bedeutende Hilfestellung bei der Änderung des individuellen Lebensstils und der Aufrechterhaltung dieser Änderung zu bieten. Ausgebildete Fitnesstrainer entwickeln sich in diesem Lehrgang zum Fitnesscoach weiter und verfügen somit über die interdisziplinären Kompetenzen zur adäquaten Betreuung und langfristigen Bindung ihrer Kunden. Dazu bedienen sie sich bewährter Strategien und Techniken aus dem Coaching.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Fitnesscoach

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7329118

Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Klausur

Entspannungstrainer/in

Sie wenden Progressive Muskelrelaxation (PR) in Entspannungskursen erfolgreich an und entwickeln, ergänzt durch weitere Entspannungsverfahren, eigene Entspannungskonzepte und -programme. Sie integrieren diese Elemente gezielt in bereits bestehende Kursangebote.



★★★★ Aufbauqualifikation

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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Durch die gestiegenen Belastungen in Beruf, Alltag und Familie leiden viele Menschen unter negativen Spannungszuständen. Aus diesem Grund darf ein gezieltes Entspannungstraining bei einem ganzheitlichen Training in Prävention und Gesundheitsförderung nicht fehlen. Im Lehrgang „Entspannungstrainer/in“ erhalten die Teilnehmer das theoretische und didaktisch-pädagogische Rüstzeug für die Erarbeitung von Entspannungskonzepten und deren praktische Umsetzung. Es werden umfangreiche, anspruchsvolle Übungen trainiert, aus denen die Lehrgangsteilnehmer in ihrer weiteren Arbeit schöpfen können. Die Lehrgangsteilnehmer erproben und erlernen die Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation und weitere Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Verfahren. Darauf aufbauend werden sie in die Lage versetzt, eigenständig Entspannungskurse zu konzipieren und Entspannungsübungen gezielt in bereits bestehende Kursangebote wie Rückenschule, Bauch-Beine-Po und andere Angebote einzubinden.

Empfohlene Weiterbildung

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Entspannungstrainer/in

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 785301

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase



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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Lehrprobe



Berater/in für Stressmanagement

Sie verstehen, wie Stress entsteht und erlernen Strategien zum Vermeiden und Bewältigen alltäglicher Stressfaktoren. Dieses Wissen wenden Sie gezielt im Rahmen von gesundheitsförderlichen Stressmanagementprogrammen an und integrieren es in Ihr bestehendes Angebot.

★★★★ Aufbauqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Für die Teilnahme am Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ 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.

Beschreibung

Die alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag werden von vielen Menschen zunehmend als Stressfaktoren erlebt. Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ vermittelt den Teilnehmern ein praktisch anwendbares, theoretisches und methodisches Wissen. Darauf aufbauend werden die Teilnehmer dazu befähigt, ihren Kunden zu helfen, Stressfaktoren im Alltag bewusster wahrzunehmen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und individuelle Lösungen, Strategien und Mittel zu einem möglichst gesundheitsförderlichen Stressmanagement zu finden. Sie lernen, die Stressproblematik richtig und für ihre Kunden wirkungsvoll in die bereits bestehenden Angebote von Gesundheitsanbietern einzuordnen und einzubeziehen. Die Teilnehmer werden befähigt, Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsprogramme für die Verbesserung der psychophysischen Belastbarkeit und individuellen Stresskompetenz zu nutzen. Im Rahmen des Lehrgangs wird ausschließlich im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention gearbeitet. Die Teilnehmer erwerben Kompetenzen zur Umsetzung eines vorausschauenden und ressourcenorientierten Ansatzes zum Vermeiden und Bewältigen von Alltagsstress.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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 Erholungs-dynamik
6. Stresskompetenz durch Handlungsstrategien und Verhaltensänderung
 - Training sozialer Kompetenzen
7. Planung von Trainingsprogrammen
 - Kursprogramm und Einzelberatung



Abschluss

Berater/in für Stressmanagement

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7174207

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Klausur

Kommunikationstrainer/in

Sie optimieren Ihr individuelles Kommunikationsverhalten und kommunizieren dadurch effektiver und erfolgreicher, z. B. in Gesprächen mit Kunden oder Mitarbeitern. Des Weiteren können Sie sowohl Seminare, Trainings als auch Workshops professionell durchführen.

★★★★ Aufbauqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Kommunikationstrainer/in“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Der Lehrgang vermittelt einen umfangreichen Einblick in die psychologischen Grundlagen interpersoneller Kommunikation. Die Teilnehmer erwerben grundlegende Kenntnisse zur besseren Einschätzung, Bewertung und Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen in der Kommunikation. Sie werden befähigt, ihr eigenes Kommunikationsverhalten und das ihrer Gesprächspartner differenzierter einzuschätzen und erwerben durch eine Vielzahl praktischer Übungen stilistische, inhaltliche und formelle Grundfertigkeiten personenzentrierter Kommunikation. Im Lehrgang werden Kommunikationsprozesse analysiert, die eigenen Erfahrungen im flexiblen Umgang mit unterschiedlichen Gesprächspartnern und Aufgabenstellungen überprüft und erweitert. Die Teilnehmer erwerben eine Vielzahl kommunikativer Kernkompetenzen, um darüber hinaus Seminare, Trainings und Workshops professionell durchführen zu können. Zusätzlich lernen sie Kommunikationsabläufe bei unterschiedlichen Zielsetzungen (z. B. Beratung, Konfliktlösung, Verkauf, Lehre) flexibel zu gestalten.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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



Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Grundlagen der Kommunikation
 - Der Kommunikationsprozess
 - Kommunikation und Persönlichkeit
 - Eigenschaften von Kommunikationsprozessen
 - Kommunikationsziele und -stil
2. Die Sendekanäle im Kommunikationsprozess
 - Senden über das Wort
 - Körpersprache
 - Handlungen bzw. symbolhafte Gesten
 - Wahrnehmungsfehler und Wahrnehmungsfiler in der Kommunikation
 - Bevorzugte Wahrnehmungssysteme
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

Abschluss

Kommunikationstrainer/in

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7104502

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase



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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Klausur

Sie sind in der Lage, mit Ihren Kunden Strategien zur gesundheitsfördernden Verhaltensänderung zu erarbeiten. In der Praxis setzen Sie diese in professionellen Coaching-Programmen für Einzelpersonen und Gruppen im gesundheits- und fitnessorientierten Kontext um.

★★★★ Aufbauqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Mental Coach“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Im Rahmen des Lehrgangs „Mental Coach“ erwerben die Teilnehmer grundlegendes Wissen bezüglich der Strukturierung und Steuerung von Coaching-Prozessen. Sie beschäftigen sich mit zentralen Coaching-Techniken und erwerben vielschichtige, personenbezogene Coaching-Kompetenzen. Sie werden in die Lage versetzt, die Selbstständigkeit und die Motivation der Klienten im Umgang mit Verhaltensänderungen, Konflikten, Leistungszielen und Erwartungen zu fördern. Im Rahmen zahlreicher Praxisübungen werden die Teilnehmer befähigt, Coaching im Einzelunterricht, beispielsweise beim Personal Training, oder im Gruppenbereich, wie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder bei Kursen der Ernährungsberatung etc., erfolgreich einzusetzen. Hierzu erlernen sie Methoden zur Unterstützung beim Erkennen eigener Stärken und Blockaden sowie Methoden der effektiven Selbstkontrolle.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Gesundheitscoach
- Ernährungscoach
- Gesundheitstrainer/in
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Fitnesscoach

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Mental Coach

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7104603

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen







Lehrer/in für Mentale Fitness

Sie erstellen Programme zur Verbesserung der Mentalen Fitness. Sie sind in der Lage, Ihre Kunden beim Aufbau der Stresskompetenz zu unterstützen, Entspannungskurse durchzuführen und können Seminare und Trainings sowie Workshops professionell gestalten und umsetzen.

★★★★★ Profiqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Lehrer/in für Mentale Fitness“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Der Lehrgang „Lehrer/in für Mentale Fitness“ befähigt die Teilnehmer, zielorientiert und professionell bei einer gesunden Lebensführung zu unterstützen. Neben fundiertem Wissen zum Ablauf mentaler Prozesse und dem Aufbau eines Mentalen Trainings werden auch grundlegende Methoden und Techniken zur Förderung der psychischen Gesundheit vermittelt. Neben theoretischen und praktischen Inhalten zu Entspannungstechniken und individuellem Stressmanagement wird in dem Lehrgang Wissen zur professionellen Kommunikation im verbalen und nonverbalen Bereich erworben.

Darüber hinaus qualifiziert der Lehrgang zur Durchführung von Coaching-Programmen in unterschiedlichen gesundheitsorientierten Tätigkeitsfeldern.

Der Lehrgang „Lehrer/in für Mentale Fitness“ setzt sich aus den rechts aufgeführten Einzellehrgängen zusammen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Lehrer/in für
Mentale Fitness

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7136204

Dauer

9 Monate mit 16 Tagen Präsenzphase
1 Tag Lehrerprüfung



Gebühr

- 3.796,00 EUR; in 4 Raten zu je 949,00 EUR
- oder monatlich 332,00 EUR in 12 Raten; gesamt: 3.984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

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

Art

Klausur und mündliche Prüfung