



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.

 vor Ort  digital

★★★★★ 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 144)
Förderung möglich (Seite 144)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Klausur
- **digital:** Klausur