

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

vor Ort digital



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

- 1.398,00 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 146)
Förderung möglich (Seite 146)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Präsentation
- **digital:** Fallbeispielbearbeitung