



Mentaltraining - Modul 4A (1+2)

Ausbildung zum Mentaltrainer

Mit gezieltem Training des Geistes entwickeln Sie eine neue Denkweise, die Sie dorthin bringt, wo Sie schon lange sein möchten.

Profisportler nutzen sie schon lange: die Kraft der Gedanken. Buddhistische Mönche praktizieren Achtsamkeit. Als Therapie zur Stressreduktion und Vermeidung des Burnout-Syndroms wird mittlerweile Meditation empfohlen. Auch Ärzte und Wissenschaftler sind überzeugt, dass sich mentales Training positiv auf die menschliche Gesundheit auswirkt.

Während Fitnessstraining den meisten Menschen ein Begriff ist, können viele mit dem Begriff „Mentaltraining“ nicht viel anfangen. Beim Fitnessstraining steht der Körper im Mittelpunkt und die sportlichen Aktivitäten zielen darauf ab, ihn gesund und fit zu halten. Mentales Training sorgt für die gleichen Effekte auf geistiger Ebene. Es geht darum, das Zusammenspiel von Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode zur positiven Lebenseinstellung.

Zu sich selbst finden ...

- Die Spiegelneuronen und wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt
- Die Gedanken | Gedankenkraft | Bewusstes und Unbewusstes
- Konstruktives Denken | Aufmerksamkeit steuern | Beobachter | Innerer Dialog
- Tagträume und das Träumen | Innere Bilder
- Ziele | Die Wunderfrage (nach Steve de Shazer) | Die Zukunft anprobieren

Wie man Wünsche richtig formuliert

- Von Träumen, Wünschen und Zielen
- Unsere wahren Wünsche | Wie man Wünsche richtig formuliert | Die Wunscherfüllung nähren
- Wie man Ziele programmiert und echte Ziele konkretisiert: Mentale Zielarbeit und Selbstprogrammierung
- Die Intuition trainieren und verstärken | Konzentrationsfähigkeit entwickeln
- Imagination und Visualisierung mit emotionaler Kraft
- Affirmationen unter der Lupe: Formeln und Wirkung
- Persönliche Ressourcen nutzen
- Eigene Potenziale erkennen und fördern

>>>

Mentaltrainer - Modul 4A1

Dauer
4 Tage, 32 UE

Mentaltrainer - Modul 4A2

Dauer
3 Tage, 28 UE

Abschluss
Zertifikat „Mentaltrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Der Prozess der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Annehmen, was ist ... verändern, was man verändern möchte ...

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstkompetenz
- Psychische Resonanz - Sympathie und Antipathie
- Die Umwelt als ein Spiegel unseres Selbst
- Bewertung | Werte | Wertschätzung
- Die Wahrnehmung | Ein neuer Fokus | Neue Bewertungen (Reframing)
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Der Prozess des Loslassens: Verzeihen, Selbstannahme, Selbstverzeihen, Selbstkompetenz

Neurolinguistisches Programmieren - Ein Ausflug in die Welt des NLP

- Vorstellung von NLP-Tools
- Rapport - Pacing - Leading
- Ankertechniken
- Arbeiten mit Submodalitäten
- Reframing
- Die Sprache | Worte | Körpersprache, Mimik, Gestik, Blick
- Metaprogramme
- Fragetechniken

Modul 4A 1: Mentaltrainer (4 Tage)

Die Mentaltrainer Ausbildung beginnt mit der Einführung in das mentale Training und ersten Übungen. Veränderungsprozesse werden angestoßen, Methoden und Techniken geübt.

Modul 4A 2: Mentaltrainer (3 Tage)

Im zweiten Ausbildungsmodul zum Mentaltrainer werden verschiedene Übungen vertieft sowie neue Techniken und Methoden vermittelt.

Inhaltlich möchten wir hier keine Differenzierung machen, da eine Abgrenzung nur schwer möglich ist. Themen und Inhalte greifen ineinander und ergänzen sich in den beiden Ausbildungsmodulen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind. Dies kann sein: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und ähnliche. Um Nachweis wird gebeten.

Für die Teilnahme bringen Sie mit:

- ein Mindestalter von 25 Jahren,
- psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln.

Die Teilnehmer dürfen nicht unter Medikation von Psychopharmaka o.Ä. stehen und/oder psychische Beschwerden haben bzw. sich in therapeutischer Behandlung befinden. In diesem Selbsterfahrungs- und Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar kann es zu emotionalen Stimmungsschwankungen kommen. Sollte Ihr Therapeut einer Teilnahme zustimmen, dann benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie aus seiner Sicht an der Fortbildung teilnehmen können. Die Weiterbildung ist kein Therapieersatz. Sie dient der Erweiterung und Ergänzung Ihrer beruflichen Qualifikation. Sollten Sie hierzu Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns.

Die Mentaltrainer Ausbildung lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:

