



Ausbildung zum Mentaltrainer

Intensivwoche 3. bis 10. Oktober 2023 in Kroatien (Istrien)

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.

Unser Gehirn ist das einzige Organ, dessen Aufbau wir selbst verändern können. Nachdem man es lange für unveränderlich hielt, haben die Neurowissenschaftler herausgefunden, dass man es neu vernetzen kann. Bereiche die häufig angesprochen werden, bilden neue Synapsen und vernetzen sich stärker miteinander und dieser Teil unseres Gehirns wächst sozusagen. Andere Gebiete die wenig genutzt werden bauen die Kontakte zueinander ab und verkümmern.

Mit Mentaltraining haben wir die Möglichkeit neue Gewohnheiten zu verinnerlichen, in dem wir diese im Fokus behalten und uns von den „unerwünschten“ alten Gedankenmustern abwenden. Natürlich geht dies nicht von heute auf morgen, aber je früher Sie beginnen, desto früher können Sie Veränderungen in Gang bringen.

Der Schlüssel zum Erfolg sind Wiederholungen. Aus bewussten Gedanken wird unbewusstes Denken und unsere Gedanken und Handlungen werden sozusagen automatisiert.

Dieser Automatismus findet auch heute schon in uns statt, da die bisherige Art & Weise zu denken und handeln über lange Zeit von uns verinnerlicht wurde und nun nicht mehr bewusst gesteuert wird. Gedankenmuster, die wir zu verändern versuchen, haben sich eingeschlichen und machen es uns schwer die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Der Verstand weiß was wir zu tun haben, aber es ist eben nicht leicht sich daran zu halten.

Beim Mentaltraining entlarven wir alte Gewohnheiten und decken Ihre „Boycott“-Gedankenmuster auf. Sie können persönliche Ziele erkennen und lernen diese in einer positiven Weise zu beschreiben. Sie erfahren wie man Affirmationen formuliert und Zielzustände visualisiert.

Mit Hilfe von Atem- und Entspannungstechniken gelangen Sie in einen entspannten Zustand, der für das „Neuprogrammieren“ Ihres Gehirns von Vorteil ist.

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 Ziele programmiert und echte Ziele konkretisiert: mentale Zielarbeit & Selbstprogrammierung
- Imagination und Visualisierung mit emotionaler Kraft
- Die Intuition trainieren und verstärken | Konzentrationsfähigkeit entwickeln
- Affirmationen unter der Lupe: Formeln und Wirkung
- Persönliche Ressourcen nutzen
- Eigene Potenziale erkennen und fördern

Dauer
7 Tage, 60 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 für uns Selbst
- Bewertung | Werte | Wertschätzung
- Die Wahrnehmung | Ein neuer Fokus | Neue Bewertungen (Reframing)
- Verantwortung für wvas eigene Leben übernehmen
- Der Prozess des Loslassens: Verzeihen, Selbstannahme, Selbstverzeihen, Selbstkompetenz

Einige der Ausbildungsinhalte können wir ins Freie verlegen, wie z.B. Imaginationen Einzel- & Gruppenübungen

Die Inhalte der Ausbildung zum Mentaltrainer in Kroatien gleichen denen unserer Ausbildung in Deutschland. Enthalten sind die Ausbildungsmodule: 4A+B. Die genannten Ausbildungsgebühren in Höhe von 1890,- € sind zuzüglich Anreise und Übernachtung & Verpflegung.

Weitere Informationen gerne auch telefonisch.

Bei Interesse empfehlen wir Ihnen sich rasch anzumelden (z.B. über das Online-Anmeldeformular auf der Internetseite), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Intensivausbildungen großen Gefallen findet. Die Vergabe der Ausbildungsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung und der Anzahlung.

Ablauf der Intensivwoche Mentaltrainer Ausbildung in Kroatien

Wir treffen uns am Anreisetag, dem 3. Oktober 2023 am Abend zu einem gemütlichen Kennenlernen.

Am 4. Oktober 2023 um 09.00 Uhr starten wir dann und der Tag geht bis ca. 18.00 Uhr mit einer etwas längeren Mittagspause. Am 10. Oktober 2023 ist Abreisetag.

Weitere Informationen

Bei dieser Intensivwoche Kroatien / Istrien ist es vorgesehen, dass Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden in einem Ferien- & Seminarhaus übernachten.

Ferienhaus 1

Doppelzimmer zur Einzelnutzung, das Bad teilen Sie mit einem anderen Zimmer (Person). Preis für die Übernachtung beträgt inkl. Endreinigung für 7 Übernachtungen 380,00 €.

Wenn Sie mit einer befreundeten Person ein Zimmer teilen möchten, so halbiert sich für Sie beide der Preis. Es steht ein Zimmer mit Doppelbett zur Verfügung, das nicht getrennt werden kann (für sehr gute Freunde oder Paar geeignet) und zwei Zimmer mit der Möglichkeit für zwei Einzelbetten.

Frühstück und weitere Verpflegung ist im Preis nicht enthalten.

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
- Wie man Wünsche richtig formuliert - kurzer Exkurs
- Von Träumen, Wünschen und Zielen
- Unsere wahren Wünsche | Wie man Wünsche richtig formuliert | Die Wunscherfüllung nähren

Ferienhaus 2

Wenn das Ferienhaus 1 belegt ist, werden wir für eine weitere Unterkunft in unmittelbarer Nähe sorgen, wenn das gewünscht ist.

Es gibt kurzfristig auch die Möglichkeit sich selbstständig um eine Unterkunft zu bemühen, wenn die von uns reservierten Möglichkeiten alle belegt sind. Der Unterricht findet in Ferien- & Seminarhaus „Villa Sanivaro“ statt.

Zahlungsmodalitäten: Bei Buchung sind 30% der Übernachtungskosten zu zahlen. Diese werden bei Stornierung nicht erstattet. Die Restzahlung ist 4 Wochen vor Anreise zu überweisen.

Wir planen in der Woche zusammen einmal gemeinsam am Abend zu Grillen sowie die Mittagessen gemeinsam einzunehmen. Für die Lieferung des Mittagessens etc. wird der Unkostenbeitrag noch zeitnah besprochen.

Die Ausbildung wird in Zentralistrien stattfinden (Gemeinde Svetvincenat, Dorf: Boskari).

Informationen zur Anreise

Flüge sind möglich, z.B. wie folgt:

mit Eurowings

Düsseldorf – Pula, Flugdauer 1 Std. 40 Min.

Stuttgart – Pula, Flugdauer 1 Std. 15 Min.

mit Lufthansa und Croatia Airline

Frankfurt – Rijeka

Mit dem Auto fahren Sie von:

München ca. 7,58 Std. (524,5 km über B108) oder ca. 7 Std. (619,5 km über A8 und A10) oder ca. 6,5 Std. (589,0 km über A10)

Frankfurt ca. 10,25 Std. (984,1 km über A3)

Während des Aufenthalts

Das Seminar- & Ferienhaus ist ruhig gelegen. Etwas außerhalb, am Rande eines Waldes in einem kleinen istrischen Dorf, kann man völlig zur Ruhe kommen und sich auf sich und die Fortbildung konzentrieren. Zum Meer sind es 20 Minuten Autofahrt. Wir empfehlen daher einen Mietwagen zusammen mit anderen Teilnehmenden zu mieten, damit sie flexibel sind.

Während des Seminartags

Für Kaffee, Wasser und Tee während der Unterrichtszeiten ist gesorgt.