



Mentaltraining - Module 1R + 4AN



Ausbildungspaket zum Mentaltrainer

Was ist Mentaltraining? Während Fitnesstraining den meisten Menschen ein Begriff ist, können viele mit dem Begriff Mentaltraining nicht viel anfangen. Beim Fitnesstraining 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.

Ausbildungspaket

Für die Zertifizierung zum Mentaltrainer sind die Module

- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig

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 sowie 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.

Dauer

6 Tage, 64 UE / 58 Std.

Abschluss

Zertifikat „Mentaltrainer“

sowie

„Kursleiter für mentales Training“
„Kursleiter für Resilienz“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de