

Mentalcoach

Live-Online_



Gesamtpreis Paket DIGITAL*
3990,- €

Fernstudium



Gesamtpreis im Paket PRINT*
4790,- €

Präsenz



Unsere **Ausbildung zum Mentalcoach** ist modular und setzt sich aus einer Vielzahl von einzelnen Ausbildungsmodulen zusammen. Sie können bei dieser flexiblen und individuellen Mentalcoach-Ausbildung Präsenztermine, Live-Online Termine und Fernlehrgänge kombinieren.

Als Mentalcoach ist es wichtig, dass man über vielfältige Werkzeuge verfügt, die man im mentalen Coaching einsetzen kann. Sie lernen wie Sie Ihre Klienten als Mentalcoach begleiten und bei ihren Anliegen unterstützen können. Zielerreichung, Entscheidungsfindung und Bewältigung von Herausforderungen sind nur einige Themen, bei denen die Hilfe eine Mentalcoachs benötigt wird.

Da die Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag immer weiter ansteigen werden Mentalcoachs immer gefragter. Ein professioneller Mentalcoach nutzt im Coaching individuelle Interventionen und stimmt diese auf die jeweiligen Bedürfnisse des Klienten ab.

Mit Mentalcoaching kann man Menschen auch kurzfristig unterstützen, bspw. mit einem Impulscoaching, wenn jemand Unerwartetes zu bewältigen hat. Jedoch ist es möglich als Mentalcoach Klienten auch langfristig auf ihrem Weg zu begleiten, wenn diese z.B. ihr Lebensziel im Fokus behalten möchten. Der Dialog mit einem Mentalcoach kann ihnen dabei helfen mental klarer zu werden, wenn Dinge nebulös geworden sind oder es wichtig ist den Blick und die Perspektive zu wechseln.



Für die Zertifizierung zum **Mentalcoach** sind nachfolgende Module zu absolvieren:

- 4AN: Kursleiter für Mentales Training (Live-Online)
- 1R: Kursleiter für Resilienz (Live-Online)
- 1E: Stressmanagement Trainer** (Präsenz, Live-Online, Fernstudium)
- 1F: Kursleiter Autogenes Training** (Präsenz, Live-Online, Fernstudium)
- 4E: Systemisches Coaching (Live-Online)
- 8C: Kursleiter für Glück (Live-Online)

Kursleiter für Mentales Training

Mentales Training umfasst Techniken zur Steigerung der mentalen Stärke und Konzentrationsfähigkeit. Es beinhaltet Visualisierung, Achtsamkeitsübungen und positive Selbstgespräche, um Stress zu reduzieren und Leistung zu verbessern. Ziel ist es, mentale Barrieren zu überwinden und das persönliche Potenzial voll auszuschöpfen.

... mehr zum Modul 4AN: Mentales Training



Systemisches Coaching

Systemisches Coaching betrachtet Personen im Kontext ihrer sozialen Systeme, wie Familie oder Arbeit. Der Ansatz fokussiert auf Wechselwirkungen und fördert Selbstreflexion und Lösungsfindung, wobei der Coachee als Experte seines Lebens gilt. Der Coach unterstützt durch Fragen, fördert neue Perspektiven und Einsichten, ohne direkte Lösungen vorzugeben.

... mehr zum Modul 4E Systemisches Coaching



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Durch selbstinduzierte Entspannungsformeln erzielt man eine tiefe körperliche und geistige Entspannung. Die Methode umfasst typischerweise sechs Standardübungen, die sich auf Schwere- und Wärmeempfindungen in verschiedenen Körperteilen konzentrieren. Ziel ist es, den autonomen Nervensystem aus- zugeleichen, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und kann die Konzentration und mentale Klarheit fördern.

[... mehr zum Modul 1F Autogenes Training](#)

"Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus unbeugsamen Willen." Mahatma Gandhi



Sie haben auch die Möglichkeit das Zertifikat als Mentalcoach zu erreichen, wenn Sie sich für die Module, die Sie benötigen einzeln anmelden. Der Vorteil bei **Einzelbuchung** ist, dass Sie sich immer nur für ein Modul verbindlich anmelden und sich nicht für weitere Module verpflichten.



Stressmanagement

Das multimodale Stressmanagement kombiniert verschiedene Ansätze, um Stress zu bewältigen. Es beinhaltet die kognitive Umstrukturierung, Entspannungsübungen und Techniken zur Optimierung und Planung. Es geht darum individuelle Stressoren zu identifizieren und durch eine Kombination aus mentalen, emotionalen und physischen Methoden anzugehen. Dies fördert eine ganzheitliche Stressbewältigung, verbessert das Wohlbefinden und hilft dabei die Stressoren langfristig besser zu managen.

[... mehr zum Modul 1E Stressmanagement](#)

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich von Rückschlägen und Stress zu erholen und sich anzupassen. Sie umfasst emotionale Stärke, Optimismus, die Fähigkeit zur Selbstregulation und das Aufrechterhalten eines positiven Selbstbildes. Resiliente Personen nutzen Herausforderungen als Gelegenheit zum Wachstum und zur Entwicklung. Schlüsselaspekte sind Problemlösungskompetenz, soziale Unterstützung und die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch bewusste Praktiken und Einstellungen gestärkt werden.

[... mehr zum Modul 1R Resilienz](#)

Die Einzelmodule

Sie können die Module einzeln oder im Paket buchen:

Live-Online 

- [Kursleiter für Mentales Training](#)
- [Kursleiter für Resilienz](#)
- [Systemisches Coaching](#)
- [Kursleiter für Glück](#)
- [Stressmanagement Trainer](#)
- [Kursleiter Autogenes Training](#)

Präsenz 

- [Stressmanagement Trainer](#)
- [Kursleiter Autogenes Training](#)

Fernstudium 

- [Stressmanagement Trainer](#)
- [Kursleiter Autogenes Training](#)



Reihenfolge selbst wählen

In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Entspannung ist für das mentale Training wichtig, um das Unbewusste zu erreichen, da dies im Alltagsbewusstsein und unter Stress nicht möglich ist.

Die einzelnen Module können in Präsenz absolviert werden, als Live-Online Ausbildung oder Fernlehrgang. Die Ausbildung zum Mentalcoach bietet die Möglichkeit sich vielseitige praktische Erfahrung im Anleiten von Gruppen und Einzelpersonen anzueignen.



Ihre Vorteile ...

... bei unserer **Ausbildung zum Mentalcoach**



Durch die modulare Aufbauweise können Sie die **Termine** für die jeweiligen Ausbildungsteile frei wählen und kombinieren. Sie sind nicht an einen festen Zeitraum gebunden oder eine Art der Fortbildung. Präsenz, Live-Online und Fernlehrgänge können Sie flexibel kombinieren. Darüber hinaus können Sie auch unsere Intensivausbildungen mit Einzelmodulen kombinieren. Die Ausbildungen der Einzelmodule finden in der Regel am Wochenende statt. Sie belegen die Termine, die für Sie zeitlich am besten passen und bestimmen auch den Zeitrahmen der Fortbildung nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Flexibel - individuell - persönlich

Wir bieten verschiedene Lernformate an, die man miteinander kombinieren kann. Für Stressmanagement und Autogenes Training bspw. bieten wir in drei verschiedene Möglichkeiten an, Sie können zwischen Fernstudium, Präsenz und Live-Online Ausbildung wählen.

Glück

Das Erlernen von Glück basiert auf der Idee, dass Glücksempfinden durch gezielte Praktiken gefördert werden kann. Schlüsseltechniken umfassen Dankbarkeitsübungen, das Pflegen positiver Beziehungen und das Setzen erreichbarer Ziele. Das Konzept stützt sich auf die positive Psychologie, die sich auf Stärken und Wohlbefinden konzentriert. Indem man lernt, Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern, kann man eine positivere Lebenseinstellung entwickeln. Regelmäßiges Üben dieser Techniken kann das allgemeine Glücksniveau erhöhen und zu einem erfüllteren Leben beitragen.

... mehr zum Modul 8C Glück

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie schon nach Abschluss der einzelnen Ausbildungen auf dem Weg zum Mentalcoach verschiedene Zertifikate (z. B. Stressmanagement Trainer) erhalten und nicht bis zum Ende warten müssen um Kurse und Seminare anzubieten.

Mentalcoach PLUS

Für die Zertifizierung zum Mentalcoach PLUS sind nachfolgende Module als Fernstudium zusätzlich erforderlich:

Fernstudium

4B: [Konfliktmanagement Trainer](#)

4C: [Kommunikationstrainer](#)



Digitalisierung 2024

>>> **Digitale Online-Skripte** bei den Live-Online Ausbildungen und beim Fernstudium

>>> **Zertifikate** als PDF zum Download



Termine 2024 der fitmedi Akademie auf einen Blick

Mehr Informationen zu unserem >>> [eLearning-Angebot](#)

