



Ausbildung

Diplomierete:r Mentaltrainer:in



Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe
des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

“Die beste Art die Zukunft vorherzusagen, ist sie selbst zu erschaffen!”

Paul Watzlawick, Kommunikationswissenschaftler & Psychotherapeut

Was ist Mentaltraining

Mentaltraining hat seinen Ursprung in der Sportpsychologie zur Verbesserung und Optimierung der Leistung, wobei z.B. Bewegungsabläufe innerlich-mental trainiert werden.

Durch Mentaltraining können Verhaltensmuster welcher Art auch immer, positiv beeinflusst oder verändert werden.

Viele Erkenntnisse der Wissenschaft, Quantenphysik, der Psychologie und der östlichen Philosophie und Weisheit sind wesentliche Bestandteile.

Mentaltraining ist ein ganzheitlicher Ansatz, dein Leben bewusst, achtsam, positiv und zielgerichtet zu gestalten.

Training bedeutet, dass du es erlernen und üben kannst, und andere ebenso dafür begeistern kannst.

Es bedeutet auch, dass du herausfinden wirst, was deine Potentiale sind, wie du deine Ängste und Blockaden überwinden, dein inneres Feuer entfachen und vor allem wie du es umzusetzen kannst.



Mentale Gesundheit bedeutet, sich geistig, seelisch bzw. psychisch wohlfühlen und gemäß seinen Potentialen zu leben.

Mental starke Menschen sind zielgerichtet und selbstwirksam. Sie wissen um ihre Ressourcen und setzen sie auch ein, insofern wirft sie nicht so schnell etwas aus der Bahn. Sie nutzen, was sie erlernt und erfahren haben, um innere Balance im Alltag beizubehalten. Sie leben positiv, gegenwartsorientiert und lösungsorientiert.

Ziele des Mentaltrainings

Du lernst, wie du deine Ziele, Träume, Wünsche und Visionen erreichen und umsetzen kannst.

Was solltest du dafür loslassen, was kannst du dafür tun?

Welche Ängste und Blockaden gilt es zu überwinden, um den nächsten und wieder den nächsten Schritt auf DEINEM Weg zu gehen.

Lerne deine Stärken und Schwächen kennen, transformiere negative Glaubenssätze, überwinde innere Blockaden, entwickle Visionen und lebe deine Träume.

Unterstütze andere dabei, ihre mentale Stärke zu nutzen, ihre innere Balance zu finden und motiviert und voller Freude ihre Ziele zu erreichen!

**1) Du lernst die professionelle Anwendung mentaler Techniken an dir selbst und
2) du lernst andere im Personal Training oder bei Seminaren und Vorträgen bei der Anwendung zu unterstützen.**

Für wen ist der Lehrgang geeignet?

Für alle Interessierten, die offen und mutig genug sind, sich mit sich selbst und ihren Zielen und Vorstellungen und sich mit seinen inneren Blockaden auseinanderzusetzen.

Für alle, die die Bereitschaft mitbringen, sich auf Neues einzulassen, an sich selbst zu arbeiten und mit viel Herz und Humor einen interessanten und spannenden Lehrgang besuchen wollen.

Für alle, die Freude und Motivation am Umgang mit Menschen haben und selbstständig, praktisch und gesundheitsorientiert arbeiten wollen.

Und wenn du gern auch kreativ arbeitest, bist du bei uns richtig!

Wo darf man Mentaltraining anbieten?

Als diplomierte Mentaltrainer:in kannst du Kurse, Workshops und Seminare anbieten und das Gelernte für dich persönlich nutzen.

Arbeitsfelder bieten sich u.a. in Fitnessanlagen, Wellnessanlagen, Sportvereinen sowie in Schulen, Gesundheits- & Familienzentren, Volkshochschulen, in Thermen, Kuranstalten, Firmen und Konzernen.

Du kannst Referent:inentätigkeiten durchführen, und Trainer:in im Bereich Gesundheitsförderung, für Institutionen der Erwachsenenbildung, in Gemeinschaftspraxen und im Gesundheitswesen, sowie selbstständig in der eigenen Praxis anbieten.

Mentaltraining kann auch speziell in pädagogischen Bereichen, in der Rehabilitation oder zur Prävention überall da eingesetzt werden, wo die Steigerung von Resilienz wichtig ist. Resilienz kann als das „Immunsystem der Seele“ betrachtet werden.

Ausbildungsinhalte

Durch die Ausbildung erwirbst du **theoretisches und praktisches Wissen**, um Mentaltraining für dich selbst optimal nutzen zu können und mit **unterschiedlichen Zielgruppen ein maßgeschneidertes Mentaltraining mit vielen verschiedenen Tools durchzuführen**.

Curriculum

MODUL Einführung Mentaltraining - Erkennen was ist & Potentialanalyse

- Was ist Mentaltraining -Geschichte und Grundlagen
- Was sind Gedanken - was ist positives Denken
- Erkenntnisse aus der Wissenschaft (Gehirnwellen, Wirkung von Bildern und Farben, Neuroplastizität,...)
- Wie funktioniert Wahrnehmung und Sinne
- Glaubenssätze, innere Stressoren und Affirmationen
- Werteprofil und Wertearbeit
- Stärken und Potenzialanalyse
- Positive Psychologie (Was ist Glück, Sinn usw.)
- Entspannungsübungen (Bewegungsmeditation, Entspannungssequenzen)
- Praktische Übungen und Lösungstechniken

MODUL Lösungstechnik: Energy Psychology – Angst- und Stressabbau

- Energy Psychology
- Angstabbau
- Stressreduktion
- Was ist Energy Psychology?
- Entspannungsübungen
- Innere Balance-Übungen
- Programm zum inneren Ausgleich für Körper und Seele
- Gedankenfelder
- Negative Glaubenssätze Überwinden
- Advanced Energy Psychology
- Midline EnergyTreatment nach Dr. Fred Gallo
- EFT – Emotional Freedom Technique nach Gary Graig

- Forschungsstudien
- The Healing Light Process HELP
- Afformationen
- Praktische Übungen

MODUL Gesprächsführung und Ethik

- Kommunikationsmuster nach Friedemann Schultz von Thun
- Ich-Du-Botschaften
- Empathische Gesprächsführung
- Grundhaltung in Gespräch und Training
- Resilienz
- Was darf/soll ich
- Was darf/soll ich nicht
- Wertschätzendes Feedback
- Praktische Übungen

MODUL Das Feuer erwecken - Visionen, Ziele und Befreiung

- Ziel- und Visionsarbeit
- Das Feuer erwecken durch mentale Techniken (VAKOG, PEP Talk, mentale Krafräume, Visualisierungen, Resonanz,...)
- Vergeben und Loslassen (Spiegelgesetzmethode, Ho'oponopono, Rollentransformationen)
- Entspannungssequenzen (Herzmathematik, Imagination, progressive Muskelentspannung)
- Flow/Umsetzung

MODUL Trainerkompetenz - professionell Seminare planen und leiten

- Wie plane ich ein Seminar? Worauf muss ich achten?
- Wie erstelle ich ein dynamisches Seminar design?
- Wie führe ich eine Gruppe, um einen gewissen Rahmen zu halten?
- Wie gehe ich mit schwierigen Teilnehmer:innen um?
- Rolle als Trainer:in

- Gelungener Auftritt als Trainer:in
- Didaktische Tipps
- Erstellung eines professionellen Seminar designs
- Gruppenphasen und Teamrollen
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen

MODUL **Vertiefungs- und Übungstag**

- Transfer -Check
- Vertiefung von Lehrinhalten
- Praxisvertiefung
- Abgabe der Diplomarbeit

MODUL **Abschluss**

Präsentation eines von dir individuell geplanten Mentaltrainings

(Das Thema soll deine Arbeit als Mentaltrainer:in mit Schwerpunktthemen und/oder Fallbeispielen beinhalten.)



Unterrichtsmethodik: **Learning by Doing**

- Theorie-Input und Erarbeitung in Klein-Gruppenarbeit
- Selbstwahrnehmung- und Sensibilisierungsübungen

- Selbstreflexion und Selbsterfahrung, u.a. mit kreativen und imaginativen Übungen
- Kennenlernen und Üben von unterstützenden Maßnahmen und Techniken
- Praktische Übungen

Gesamt 250 Std./ 10 ECTS/ 86 Präsenzzeitstunden (analog) á 60 min.

Die Zeitstunden (ECTS) umfassen den erforderlichen Workload (analoger Präsenzunterricht, Vor- und Nachbearbeitung, Selbststudium, Peergruppen, Praxis und Prüfungsvorbereitung, Diplomarbeit).

Mind. 80 % Anwesenheitspflicht (anrechenbar sind 10 Std. Gesprächsführung für alle, die Lebens- und Sozialberater:innen oder Klinische- u. Gesundheitspsycholog:innen oder Psychotherapeut:innen sind)

Nachweis von mind. **3 Einheiten Selbsterfahrung** bei einer/m ausgebildeten Lebens- und Sozialberater:in- psychosoziale Beratung oder Klin.- und Gesundheitspsycholog:in oder Psychotherapeut:in.

Selbstständig: Peergruppen zur Übung der gelernten Inhalte und Studium Fachliteratur

Die Teilnehmer:innen erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs ein Diplom-Zeugnis.

Terminüberblick 2024

WE	Termin	Zeit	Modul	Trainer:innen
1	Sa 30.03.24	09:00 - 19:00	Einführung Mentaltraining - Erkennen was ist & Potentialanalyse	Martina Zopf
2	Mi Feiertag 01.05.2024	09:00 - 19:00	Einführung Mentaltraining - Erkennen was ist & Potentialanalyse	Martina Zopf
3	Do Feiertag 09.05.2024	09:00 - 19:00	Das Feuer erwecken- Visionen, Ziele und Befreiung	Martina Zopf
4	Do Feiertag 30.05.2024	09:00 - 19:00	Gesprächsführung und Ethik	Sonia Jellouli
5	Sa 13.07.24	09:30 - 18:30	Das Feuer erwecken- Visionen, Ziele und Befreiung	Martina Zopf
	So 14.07.24	09:30 - 16:30	Vertiefungs- und Übungstag	Martina Zopf

6	Fr 09.08.24	14:00 - 18:30	Lösungstechnik: Energy Psychology – Angst- und Stressabbau	Michael Rössler
	Sa 10.08.24	09:30 - 18:00	Lösungstechnik: Energy Psychology – Angst- und Stressabbau	Michael Rössler
7	Fr 06.09.24 ONLINE	14:30 - 19:00	Trainerkompetenz -Professionell Seminare planen und leiten	Ingrid Stift
	Sa 07.09.24 ONLINE	09:30 - 18:00	Trainerkompetenz -Professionell Seminare planen und leiten	Ingrid Stift
8	Fr 27.09.24	14:00 – 19:00	Abschluss – Präsentationen	Martina Zopf

Kosten:

€ 1980.- (inkl. 20 % Ust. € 330).-

inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr

Ratenzahlung möglich 7x € 290.-

Qualitätssicherung:

In der ÖIGT-Akademie ist bei dieser Fortbildung die Gruppe auf **max. 15 Personen** beschränkt, um optimales Lernen einerseits und andererseits eine entspannte humorvolle und intensive Zeit miteinander zu gewährleisten.

Ort: ÖIGT-Akademie, Schönbrunnerstrasse 43, 1050 Wien

Lehrtrainer:innen:

Martina Zopf



Mentaltrainerin

Entspannungstrainerin
Akademische Marketing und Sales Managerin/Scrum Master
Lebens- und Sozialberaterin-psychosoziale Beratung

Michael Rössler



Lebens- und Sozialberater-psychosoziale Beratung
Dipl. Gesundheits- & Krankenpfleger
Zertifizierter Practitioner in EDxTM Energy Diagnostic & Treatment Methods nach Dr.
Fred Gallo – Angst- und Stressreduktionsprogramme

Ingrid Stift MSc



Dipl. Lebens- und Sozialberaterin-psychosoziale Beratung
Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention
Supervisorin
Entspannungstrainerin
Zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung

Sonia Jellouli



Dipl. Lebens- und Sozialberaterin-psychosoziale Beratung
Hypnosystemische Beraterin
Fachtrainerin für Erwachsenenbildung
Zusatzausbildung Krisenintervention
Geistheilerin

Anmeldung:

Um eine optimale Betreuung und Qualität zu sichern, ist die Teilnehmer:innenanzahl auf *maximal 15* beschränkt!

Mit einer schriftlichen Anmeldung über das Anmeldeformular der Homepage ist der Platz reserviert.

Für weitere Auskünfte und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Eva Siebenmorgen 0699 811 39 0 85

Email: akademie@oeigt.at

www.oeigt-akademie-wien.at



Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

akademie@oeigt.at

www.oigt-akademie.at