

Mentaltrainer (ILS)

Kurzbeschreibung

Mit einer Online-Weiterbildung im Mentaltraining entwickelst du mehr Gelassenheit im Alltag und stärkst dein Vertrauen in eigene Ressourcen. Stress begegnet dir mit mehr Klarheit.

Kursinhalte

- ✓ Einführung
- ✓ Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- ✓ Klassische Entspannungsverfahren: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- ✓ Elemente aus der Kinesiologi
- ✓ Das Wahrnehmungssystem
- ✓ Kommunikation
- ✓ Der Veränderungsprozess
- ✓ Ressourcenarbeit
- ✓ Stimm- und Sprechtraining
- ✓ Mentalcoaching für Beruf und Erfolg
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Sport- und Bewegungcoaching
- ✓ Mentalcoaching für Künstler
- ✓ Mentalcoaching für Kinder
- ✓ Lebensthemen
- ✓ Der Schritt in die Praxis



Auf einen Blick

Vollzeit: 6,2 Monate

Teilzeit: 10,8 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Voraussetzungen

Bildungs- und Berufliche Qualifikation

- ✓ Min. mittlerer Bildungsabschluss
- ✓ Berufliche Erfahrung im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen oder beratenden Bereich

Persönliche Eigenschaften

- ✓ Bereitschaft zum Lernen, Üben und Experimentieren
- ✓ Freude am Umgang mit Menschen
- ✓ Freude am praktischen, selbstständigen und gesundheitsorientierten Arbeiten

Materialien

- ✓ 16 Studienhefte
- ✓ Ergänzende Audio-Streams

Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**.
Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7511825

AZAV-Nummer: 123/5707/2023