

Mentaltrainer (SGD)

Kurzbeschreibung

Wie du denkst, beeinflusst, wie du handelst. In dieser Online-Weiterbildung lernst du, mentale Techniken gezielt einzusetzen – für dich oder um andere bei Herausforderungen zu unterstützen.

Kursinhalte

Inhalte

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



Auf einen Blick

Vollzeit: 6,2 Monate

Teilzeit: 11,0 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Voraussetzungen

Vorbildung und persönliche Voraussetzungen

- ✓ Keine formale Vorbildung erforderlich
- ✓ Mittlerer Bildungsabschluss empfohlen
- ✓ Berufserfahrung in einer behandelnden, beratenden oder lehrenden Tätigkeit
- ✓ Freude am Umgang mit Menschen

Technische Voraussetzungen

- ✓ Stabiler Internetzugang
- ✓ MP3-Aufnahmemöglichkeit (z.B. Smartphone, Computer mit Mikrofon) zur Einsendung mündlicher Aufgaben
- ✓ Optimales Lernerlebnis durch Kombination aus SGD-App (Handy) und PC, Laptop oder Tablet

Materialien

- ✓ Studienmappe
- ✓ 1 Begleitheft
- ✓ 16 Studienhefte
- ✓ Audiomaterial
- ✓ Zugang zum SGD-OnlineCampus

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: 7509125

AZAV-Nummer: 415/0228/25