

Modul 1 – Basismodul bzw. Mentaltraining für Einsteiger/innen

- Die Grundlagen des Mentaltrainings
- Was macht mental starke Menschen aus?
- Wie gelangen wir zu mehr mentaler Stärke?
- Selbstwert – die innere Stabilität
- Was hat unser Selbstwert mit Buchhaltung zu tun?
- (Ent-) SPANNENDES aus der Gehirnforschung – Wissenswertes für ein „zufriedenes“ Gehirn
 - Unser „emotionales“ Gehirn“
 - Wie uns negative Gedanken beeinträchtigen – die 9 häufigsten Stolpersteine
 - Wie wir negativen Gedanken am besten Paroli bieten
 - 9 Strategien, um positives Denken zu stärken
 - Unser „Angst“ – Gehirn
 - Wie wir dem „Grübeln“ ein Schnippchen schlagen
 - Unser „Projektmanagement“-Gehirn
 - Wie der höchst entwickelte Teil unseres Gehirns Einfluss auf unsere mentale Stärke nimmt
 - Wie Drogen (Alkohol, Nikotin, Rauschsubstanzen, Koffein, ...) unser Gehirn beeinträchtigen
- Übungen aus der Praxis runden die einzelnen Themenbereiche ab. Nach Abschluss des Basismoduls erkennen Sie rasch die Auswirkungen der negativen Gedankenwelt und können mit Ihrem neuen Werkzeugkoffer gegensteuern. Sie haben einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung und können Ihre künftigen Klienten/innen bezüglich mentaler Stärke beraten.



Modul 2 bzw. Mentaltraining für Fortgeschrittene

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung**
- **STRESS ist die Würze des Lebens, auf die richtige Rezeptur kommt es an**
- Wie und wann entsteht Stress, was empfinden wir als Stress?
- Stress aus medizinischer Sicht
- **ERHOLUNG – Wie bringen wir 100 Milliarden Nervenzellen zum NICHTSTUN?**
- NICHTSTUN – Selbstcoaching für Vielbeschäftigte
- **Der RESILIENZ-CODE**
- Was bedeutet Resilienz und wie können wir unsere Kräfte mobilisieren?
- **BURNOUT – Kopf übervoll, Leben total leer?**
- Kann eine Erschöpfung zur Veränderung der biologischen Abläufe (DNA) führen?
- Präventive Ansätze, um die Erschöpfungsdepression auszubremsen

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**

Nach Abschluss des Moduls haben Sie Instrumente für sich selbst als auch für künftige Klienten/innen in der Hand, welche herausfordernden Lebensumständen Paroli bieten können.



Modul 3 bzw. Mentaltraining für Fortgeschrittene

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 &2 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung**
- **SCHLAF – wie viele Ruhepausen braucht der Mensch?**
- Schlaflos? – eine Schlafstörung kommt selten alleine ...
- Semi-Somnia – Chronische Übermüdung
- **EIGENSINN – macht Sinn!**
- **Einfache Rezepte, wie Eigensinn leichter funktioniert**
- **SELBSTKENNTNIS führt zu mehr MENSCHENKENNTNIS**
- Erarbeiten des eigenen Persönlichkeitsprofils
- Analyse von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Welchen Einfluss hat die eigene Persönlichkeit im Coaching?
- Wie „vertragen“ sich Coaching und Mentaltraining?
- **Empathie & Achtsamkeit im Mentaltraining**

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**
Nach Abschluss des Moduls haben Sie Instrumente für sich selbst als auch für künftige Klienten/innen in der Hand, welche herausfordernden Lebensumständen Paroli bieten können.



Modul 4

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 & 2 & 3 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung**

- **MENTALTECHNIKEN**

- Überblick
- Mentaltechniken zur Entspannung
- Mentaltechniken zur Aktivierung und Motivation
- Mentaltechniken zur verbesserten Konzentration
- Übungen

- **Die ATMUNG als Mentaltechnik**

- Wie verschaffen wir uns mehr Luft im Alltag?
- Die Atmung als „Fernbedienung“ für unser Gehirn
- Die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV)

- **Mentaltraining im BERUFSLEBEN**

- Die 11 größten Motivationslügen
- Der Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten
- Warum lässt uns Sachverstand ohne Menschenverstand scheitern?
- Menschenkenntnis – erkenne die Persönlichkeitsstruktur deines Gegenübers
- Kurswechsel im Beruf? Neustart, Veränderung, Alles NEU?

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**

Nach Abschluss des Moduls vervollständigt sich Ihr Wissen bzgl. Mentaler Stärke und Mentaltraining. Sie erkennen die Eigenheiten unterschiedlicher Persönlichkeiten rasch und finden so den richtigen Coaching-Ansatz.



Modul 5

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 & 2 & 3 & 4 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung**
- **Mentaltraining mit KINDERN, JUGENDLICHEN & in der FAMILIE**
- Erziehung
- Pubertät
- Schule
- Woran die junge Psyche leiden kann ...
- Mut, Motivation
- Bloß kein Durchschnitt!
- **Mentaltraining im SPORT**
- **Mentaltraining mit SENIOREN**
- Motivation im 3. Lebensabschnitt
- Der künftige Beruf des „Zuhörers“

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**

Nach Abschluss des Moduls besitzen Sie fundiertes Wissen über die vielfältigen Mentaltechniken, Sie können diese individuell auf unterschiedliche Zielgruppen als auch Einzelkunden/innen anwenden. Sie haben nun die Entscheidungsbasis dafür, ob Sie Allrounder/in im Mentaltraining bleiben oder sich spezialisieren.



Modul 6

- Die wirtschaftlichen & rechtlichen Grundlagen der Selbständigkeit
- Präsentation des Diplomthemas (die Diplomarbeit kann auf vielfältige Art und Weise abgelegt werden)
- Diplomüberreichung

Z I E L der Ausbildung : Ziele Schritt für Schritt erkennen bzw. neu definieren, Emotionen steuern und gewinnbringend einsetzen, berufliche Erfolge feiern, privat ausgeglichen sein

G A R A N T I E R T O H N E

- Rezeptpflicht
- Nebenwirkungen und
- jedenfalls täglich hoch dosiert anwendbar

Ihre Investition in eine ausgeglichene u. spannende Zukunft: € 1.590.- inkl. Ust
Bei Sofortzahlung 1.190.- inkl. Ust

Im Preis inkludiert:

Seminarunterlagen & Kaffee, Getränke, Obst, Teegebäck und an Samstagen das Frühstück

Termine:

Modul 1: Freitag 7.6.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 8.6.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 2: Freitag 22.6.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 23.6.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 3: Freitag 13.9.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 14.9.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 4: Freitag 11.10.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 12.10.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 5: Freitag 22.11.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 23.11.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 6: Freitag 10.1.2020 (15:00 – ca. 19:00)

