

DIPL. MENTALTRAINING



Sofortzugang zu Ihrem Kurs

Preise siehe Kursseite

Online Sofortzahlung: VISA, Mastercard, in 30 Tagen bezahlen mit Klarna und Paypal

Individueller Ratenplan: Klarna für 3 zinsfreie Raten oder bis zu 36 flexibel

Kursdaten

Empfohlene Studiendauer 6 Monate

Keine fixen Termine, Studiendauer selbst bestimmen

Umfang: 6 Module 24 Lektionen.

Empfohlene Dauer: Lernempfehlung 6 Monate, anpassbar.

Abschluss Diplom: Erhalten Sie ein anerkanntes Diplom „Dipl. Mentaltraining“.



[Kursseite & Preise aufrufen](#)

www.institut-sitya.at

BESCHREIBUNG

Möchten Sie Menschen inspirieren und sie dabei unterstützen, ihre innersten Ziele zu erreichen? Mit der Mentaltrainer Ausbildung bei SITYA eröffnet sich genau diese wunderbare Chance! Unser Kurs ist nicht nur eine simple Ausbildung zum Mentalcoach. Er ist eine Reise ins Mentalcoaching, um positives Denken zu lernen und Stressbewältigungstechniken zu meistern.

Volles Potenzial des eigenen Geistes entfesseln, Grenzen verschwinden lassen

Schärfen Sie Ihre Fähigkeiten als Mental Coach, um Menschen zu inspirieren und zu unterstützen. Sie können sich auch mit Fachleuten aus den medizinischen Bereichen verbinden, und falls gewünscht, eng kooperieren. Eine wunderbare Gelegenheit, Ihre beruflichen Perspektiven zu erweitern und gleichzeitig Ihre finanzielle Zukunft zu sichern.

Nutzen Sie sofort das Erlernte, um Ihre Karriere voranzutreiben und echten Einfluss zu nehmen. Nach der Mentaltrainer Ausbildung von SITYA besteht für Sie auch die Möglichkeit, eigene Seminare und Kurse zu leiten. Somit werden Sie nicht nur zum Mentor für viele, sondern können auch Ihr Einkommen aufbessern.

Unsere Ausbildung geht über die Grundlagen hinaus und bietet tiefgreifende Einblicke in positives Denken und effektive Selbstvertrauen-Strategien. Träumen Sie nicht länger davon, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Machen Sie den ersten Schritt in eine erfüllende Karriere und starten Sie mit der Mentaltrainer Ausbildung bei SITYA. Ihr Abenteuer als Mentalcoach wartet schon auf Sie!

ZIELGRUPPE & BERUFSMÖGLICHKEITEN

- **Wellness Workshops:** Organisation und Durchführung von Workshops, die sich auf Stressabbau, Achtsamkeit und Selbstfürsorge konzentrieren.
- **Entspannungstechniken:** Angebote von Kursen, die progressive Muskelentspannung, Meditation und Atemtechniken beinhalten.
- **Wellness Retreats:** Mehrtägige Programme für mentale und physische Erholung in Hotels und Thermen.
- **Mind-Body-Training:** Regelmäßige Kurse in Zusammenarbeit mit Hotels und Thermen, um Körperbewusstsein und Entspannung zu fördern.
- **Gesundheitsvorträge:** Informationsveranstaltungen zu gesunder Ernährung, Schlafhygiene und Präventionsmaßnahmen.
- **Achtsamkeitstraining:** Spezielle Kurse zur Förderung von Präsenz und Stressreduktion für ein ausgeglicheneres Wohlbefinden.
- **Privatpersonen:** Anwendungen für das persönliche Wachstum und die Förderung der mentalen Gesundheit im Alltag.

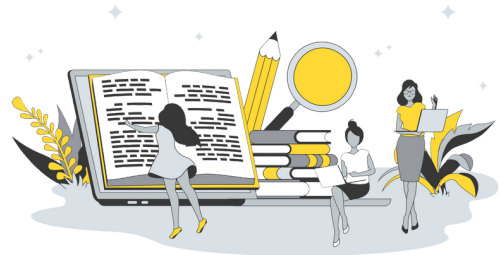
LEHRINHALTE MODUL 1-3

Modul 1: Grundlagen

- Rechtliche Grundlagen der Berufsausübung
- Definition und Basis des Mentaltrainings
- Effekte mentalen Trainings
- Historischer und wissenschaftlicher Ursprung
- Ängste durch Mentaltraining überwinden
- Positives Denken erlernen
- Vier-Ohren-Modelle nach Schulz von Thun
- Mentale Blockaden erkennen und lösen
- Blockaden bezwingen, Ideen umsetzen
- Glaubenssätze mit Kraftformeln tauschen
- "The Work" von Byron Katie anwenden
- Negative Überzeugungen ändern
- Rollenspiel zur Selbstreflexion
- Erkennen von Glaubenssätzen
- Gedankenkraft stärken

Modul 2: Stressbewältigung

- Strategien zur Stressbewältigung
- Arten von Stress überblicken
- Stress mit Muskelentspannung reduzieren
- Kurzform der Muskelentspannung
- Stressreduktion durch gesunde Ernährung
- Atmungskontrolle durch Willenskraft
- Merkmale der Atemmeditation
- Mentale Erholung durch Musik
- Bewegungslieder für Kinder
- Visualisierungs- und Wahrnehmungsübungen
- Anleitung für Fantasiereisen
- Richtige Formulierungstechniken
- Mentaltraining zur Zielerreichung
- Das richtige Ziel finden



Modul 3: Gegenwartsbewusstsein

- Im Hier und Jetzt leben
- Mit dem Hier und Jetzt auseinandersetzen
- Empfohlene Praxisübungen
- Das Unterbewusstsein programmieren
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen fördern
- Vorteile der Meditation
- Ungenutztes Potenzial erkennen und fördern
- "Auslöser" zur Unterstützung nutzen
- Schlüsselkräfte im Mentaltraining
- Neurologische Grundlagen verstehen
- Emotionale Entwicklung und deren Einfluss
- Aspekte von Freude und Flow
- Bedeutung von Konzentration und Selbstbewusstsein
- Erlebnisse im Flow-Zustand
- Selbstfürsorge praktizieren

LEHRINHALTE MODUL 4-6

Modul 4: Emotionale Wirkungen

- Einfluss der Gefühle auf den Organismus
- Empfinden von fünf Gefühlskategorien
- NLP-Techniken anwenden
- Imaginationsübungen durchführen
- Intuitionstraining
- Persönliches Kraftfeld aufbauen
- Motivation durch Mentaltraining fördern
- Umgang mit Depression
- Fragen zu mentalen Übungen klären
- Perfektionismus produktiv nutzen
- Wege aus dem Perfektionsdrang
- Erste Coaching-Sitzung gestalten
- Lösungsorientierte Planung entwickeln

Modul 5: Felder und Potenziale

- Salutogenese erkunden
- Morphogenetische Felder erforschen
- Funktion des Weltgedächtnisses
- Lesen des morphischen Felds
- Lesen als Mentaltraining
- Intelligente Zellen nach Bruce Lipton
- Potenziale in den Händen erkennen
- Genetische Prägungen überwinden
- Praktische Anwendung des Mentaltrainings
- Mentale Stärke durch Übungen fördern
- Mentaltraining im Gesundheitsbereich
- Unterstützung von Selbstheilungsprozessen
- Energetik und Mentaltraining kombinieren
- Vorbereitung auf das Mentaltraining
- Emotionen freilassen



Modul 6: Anwendung und Coaching

- Erlernte Fähigkeiten anwenden
- Mentalcoaching für berufliche Zwecke
- Schritte zur gewerblichen Selbstständigkeit
- Wesentliche Coach-Tätigkeiten
- Ablauf des Coachings im Überblick
- Erste Termine gestalten
- Rolle des Coaches definieren
- Lebensfreude spüren und vermitteln
- Selbstverwirklichung mit Humor
- Leben mit Humor neu betrachten
- Mentalcoaching für Kinder
- Vorbildfunktion ausüben
- Anerkennung suchen

LERNVORTEILE

Intensive Betreuung und interaktive Lernunterstützung:

- Flexible Lernunterstützung: Keine festen Teilnahmezeiten, keine verpflichtenden Termine, lernen Sie flexibel und nach Ihrem eigenen Zeitplan.
- Zoom-Lernbegleitung: Buchen Sie individuell Einzelcoachings bei unseren Fachexperten online – bequem und maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse.
- Persönlicher E-Mail Support: Profitieren Sie von einem persönlichen 24-Stunden E-Mail-Support, der sicherstellt, dass Sie stets Unterstützung erhalten, wenn Sie sie benötigen.
- Flexible Studiendauer und Lernempfehlung: Starten Sie jederzeit nach Ihrer Anmeldung, mit empfohlener Studiendauer von 2-12 Monaten je nach Kurs und dessen Umfang & Lernstufen. Passen Sie das Lerntempo nach Bedarf an, absolvieren Sie die Abschlussprüfung wann es Ihnen passt, und profitieren Sie weiterhin von unserer Unterstützung.



Abschluss und Zertifizierung



Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Qualifikationen als Mentaltrainer bestätigt. Dieses Zertifikat ist ein anerkannter Nachweis Ihrer Fähigkeiten und ein wichtiger Baustein für Ihre berufliche Laufbahn im Mentaltraining.

Videoerklärung Diplom
Abschluss öffnen

www.institut-sitya.at