

Diplom-Mentaltrainer Ausbildung





Ziele erreichen Ressourcen aktivieren- Stärken ausbauen

Das Mentaltraining ist in der Sportwelt weit verbreitet, jedoch in der Wirtschaft noch unzureichend genutzt. Es stellt das ideale Instrument dar, um Herausforderungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben bestmöglich zu bewältigen!

Mentaltraining ist eine Form der Selbsthilfe. Es aktiviert das Unterbewusstsein und die inneren Kräfte und richtet das Potenzial jedes Einzelnen auf die Verwirklichung seiner Ziele aus. Dabei werden einschränkende Verhaltensmuster, die den persönlichen und somit auch den unternehmerischen Erfolg behindern, überwunden und durch effektive Strategien ersetzt. Dies fördert die Eigenverantwortung und ermöglicht eine individuelle Persönlichkeitsentfaltung.

Das Ziel dieses Lehrgangs ist es, Ihnen die Grundlagen des Mentaltrainings zu vermitteln, um erfolgreich als Mentaltrainer:in zu agieren und Strategien für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben für Mitarbeitende, Kolleginnen und Kollegen und natürlich auch im selbstständigen Bereich für Kundschaften zu entwickeln.

Diplomierter Mentaltrainer

Möchten Sie Menschen dabei unterstützen, dem heutigen Druck standzuhalten und deren persönliche Weiterentwicklung fördern? Werden Sie Mentaltrainer und entwickeln Sie erfolgreiche Strategien.

Der heutige Druck betrifft uns alle. Die stetig wachsende Informationsflut, Anpassungserfordernisse, der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, unser eigener Anspruch und die Erwartungen unserer Umgebung sind nur einige Gründe dafür. Um diesem Druck standzuhalten, ist es notwendig, Kreativität und das optimale Zusammenspiel von kognitiven und emotionalen Prozessen zu fördern.

Das Mentaltraining unterstützt genau dieses Zusammenspiel, da jeder unserer Handlungen von mentalen Prozessen begleitet wird. Die Qualität dieser Prozesse beeinflusst unsere Ziele und persönliche Zufriedenheit. Es stärkt die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein, vermittelt Lebensfreude und hilft, Stress effektiver zu bewältigen und optimale Lösungen zu finden.

Ziel

In diesem Lehrgang erlernen Sie die Grundlagen, die Sie brauchen, um als Mentaltrainer erfolgreich zu sein sowie Strategien für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie das Mentaltraining im Rahmen eines Haupt- oder Nebenberufes mit Einzelpersonen oder Gruppen ausüben oder für sich selbst nutzen möchten.

Zielgruppe

- Der Lehrgang richtet sich an:
- Führungskräfte
- Ausbilder:innen
- Teamleiter:innen
- Coaches
- Berater:innen
- Psycholog:innen
- Lebens- und Sozialberater:innen
- Menschen mit hohem Interesse an Techniken zur Persönlichkeits- & Potenzialentfaltung

Nutzen

- Entfaltung und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- Förderung der Eigenverantwortung und des Selbstmanagements
- Selbstverwirklichung
- Psychohygiene (Umgang mit negativen Gedanken)
- Auflösung mentaler Blockaden
- Förderung der Kreativität und der Konzentration
- Aktivierung der eigenen Kräfte und des Urvertrauens
- Stärkung der Gesundheit und Burnout-Prävention
- Verbesserung der Kommunikation und zwischenmenschlicher Beziehungen
- Vermittlung von Trainer-Skills

Trainerteam

- Martin Penz MSc (Lehrgangsleiter Mentaltrainer)
Lebens- und Sozialberater | Mentalcoach Diplom-Mentaltrainer | Unternehmensberater | Diplom Anlageberater-BAK | Systemischer Coach
- Mag. Bernadette Wuelz (Lehrgangsleiterin LSB)
Psychologin | Unternehmensberaterin | Kommunikations- und Diplom-Mentaltrainerin | Lebens- und Sozialberaterin | Supervisorin | Lehrbeauftragte der Universität Innsbruck | Systemischer Coach | Zertifizierter Lehrtrainer für NLP (INLPTA und DVNLP) | Zertifizierte Persolog (DISG) Trainerin
- Dr. Patrizia Töffler
Betriebswirtin | Unternehmensberaterin | Lebens- und Sozialberaterin | Wirtschaftscoach | Akademischer Mentalcoach | Zertifizierte Persolog (DISG) Trainerin
- Mario Stenyk
Techniker im Bereich Energieversorgung | NLP-Trainer nach DVNLP | WIFI-Master-Trainer | Systemischer Coach | Business Coach | Ausbildung nach ACC & DBVC | Staatlich geprüfter Fit-lehrwart | Lehrer für traditionelles Shotokan-Karate
- Norbert Waldnig MAS
Lebens- und Sozialberater | Unternehmensberater | Entwickler von Empower Tapping | Gastrocoach und Wettkampfttrainer | Systemischer Coach | Zertifizierter Lehrtrainer für NLP (DVNLP) | Zertifizierter Persolog (DISG) Trainer | Hypnosystemische Konzepte in Team- und Organisationsentwicklung
- Dr. Martin Wuelz
Rechtsanwalt und Mediator | Lehrbeauftragter der Universität Innsbruck | NLP-Practitioner | NLP-Master | Ausbildung nach DVNLP | Systemischer Coach | Hypnotherapie-Ausbildung (Milton Erickson Institut Innsbruck)

Voraussetzungen

Besuch des Basisseminar Mentaltrainer/Lebens- und Sozialberater

Basisseminar Mentaltrainer/ Lebens- und Sozialberater

WIFI Experten. 16 LE, 375 Euro 

IBK Nr 84424.033	29.09.23-30.09.23	Fr 14:00-22:00 Sa 09:00-17:00
KU Nr 84424.503	24.11.23-25.11.23	Fr 14:00-22:00 Sa 09:00-17:00
SZ Nr 84424.803	22.01.24-05.02.24	Mo 09:00-17:00
IBK Nr 84424.013	08.03.24-09.03.24	Fr 14:00-22:00 Sa 09:00-17:00
KB Nr 84424.403	22.03.24-23.03.24	Fr 14:00-22:00 Sa 09:00-17:00
IBK Nr 84424.023	07.06.24-08.06.24	Fr 14:00-22:00 Sa 09:00-17:00

Inhalte

Modul 1: Die Welt ist das, wofür du sie hältst (Basisseminar)

- Begriffserklärung und wissenschaftlicher Hintergrund
- Abgrenzung zu anderen Berufen
- Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings, Selbsterkenntnis
- Erste Übungen, Einführung in die Trance



Diplomlehrgang Mentaltrainer

Die Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung umfasst:

- 156 Lehreinheiten in 8 Modulen
- Regelmäßige Arbeiten in Peer-Gruppen
- 7 Supervisions-Abende zwischen den Blöcken
- Verfassen einer Diplomarbeit und Testing

Diplomlehrgang Mentaltrainer

WIFI Experten. 140LE, 2690 Euro

IBK Nr 84400073	11.10.23-13.04.24	Fr	14:00-22:00
		Sa	09:00-17:00
	Supervision Mi		18:00-21:40

Inhalte

Modul 2: Es gibt keine Grenzen

- Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand, Ziel- und Visionsarbeit
- Veränderung als Chance
- Selbstmotivation und Selbstmanagement, Auflösung von hinderlichen Glaubenssätzen
- Werte und Wertehierarchie, Neuprogrammierung, Erstellung eines Zielbildes, Time-line Arbeit, logische Ebenen

Modul 3: Energie fließt dort, wohin die Aufmerksamkeit geht

- Das Gehirn – unser größtes Kapital; Gehirnaufbau und Funktion
- Mentale Fitness, Gehirnfutter, Schlaf, Wahrnehmung, Emotionen, Gedächtnis und Intelligenz
- Gedächtnistechniken, Kreativtechniken, Kampf der Geschlechter
- Gehirnentwicklung, Neurologische Störungen und Leitsymptome

Modul 4: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit

- Stärken Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen durch die Kraft der Sprache, wertschätzende Kommunikation als Motivationsfaktor
- Kommunikationsgesetze, Kommunikation mit anderen und mit sich selbst, Feedback
- Trance-Induktionen, Eigenmotivation und Einstellung: Die Macht Ihres Unterbewusstseins, Trance-Arbeit

Modul 5: Alle Kraft kommt aus dem Inneren

- Ressourcenarbeit, Schutz- und Abgrenzungstechniken
- Zeitmanagement, Stärkenarbeit, Entspannung, Aktivierung und Körperkontakt, Affirmationen und Fantasiereise

Modul 6: Lieben heißt, glücklich mit dem zu sein, was du hast

- Glück ist keine Glückssache, Glückstheorien und Glücksfaktoren, Selbstverwirklichung
- Work-Life-Balance, Burnout, Salutogenese, Flow

Modul 7: Komm in deine Kraft

- Einführung in die Klopfakupressur
- Big 5 nach Dr. Bohne
- Klopfmeditation – Dankbarkeit, Selbstfürsorge, Verbundenheit, Wohlwollen

Modul 8: Train the Trainer und Testing

- Präsentationstechniken, Arbeitsvereinbarungen, Trainer-Skills,
- Testing

Berufsmöglichkeiten

Diplom-Mentaltrainer

Sport-Mentaltrainer (Zusatzmodul)

Kinder-Mentaltrainer (Zusatzmodul)

Business-Mentaltrainer (Zusatzmodul)

Business-Coach (mit zusätzlicher Ausbildung)

Jugend-Coach (mit zusätzlicher Ausbildung)

Lebens- und Sozialberater (mit zusätzlicher Ausbildung)

Abschluss

Für den erfolgreichen Abschluss muss eine Diplomarbeit im Umfang von ca. 15 Seiten geschrieben und ein Testing absolviert werden.

Organisatorische Details

Informationsabend: 20.09.23, Mi, 18:30-20:00

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI-Kursbuch oder unter www.tirol.wifi.at/agb

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.tirol.wifi.at/foerderungen

Zusatzmodule

Kindermentaltraining

Inhalte

- Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, Einblicke in ihre Bedürfnisse und Gefühle
- Umgang mit Stress, Druck, Ängsten, Schuldgefühlen und Verweigerung
- Stärkung der Potenziale und Förderung der Selbstorganisation und des Selbstvertrauens
- Unterstützung nach Trennungen, Verlusten, Veränderungen und Krisen
- Förderung der Kreativität, Konzentration und der Motivation
- Förderung der Wahrnehmung und der emotionalen Kompetenz
- Trancearbeit und Entspannungsübungen für Kinder
- Einsatz von kindgerechten
- Techniken

Voraussetzungen

Zweitätiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung

Kindermentaltraining

Angelika Bodner-Pardeller, MSc. 20LE, 530 Euro

IBK Nr 84406013 21.09.23-19.10.23 Do 18:00-22:00

SZ Nr 84406803 23.10.23-20.11.23 Mo 18:00-22:00

KU Nr 84406503 19.02.24-18.03.24 Mo 18:00-22:00

Businessmentaltraining

Erfolg beginnt im Kopf. Dieses Fortbildungsseminar beschäftigt sich damit, Coping-Strategien zu entwickeln, klare berufliche Zielsetzungen zu erarbeiten, die täglichen Herausforderungen und Konflikte zu meistern, die Leistung und Belastbarkeit zu steigern und Motivation aufzubauen.

Businessmentaltraining

WIFI Experten. 20LE, 530 Euro

IBK Nr 84404013 09.11.23-07.12.23 Do 18:00-22:00

Sportmentaltraining

Mentaltraining ist seit Jahren fixer Bestandteil im Training, sei es mit Profis und mit Amateuren. Ziel dieser Zusatzausbildung für Diplom-Mental-Trainer ist es, mit Sportlern eine Ist- und Zielanalyse zu machen, diese Ziele zu erarbeiten, Ängste und Blockaden zu überwinden, den Leistungsdruck und Ängste zu bewältigen und im richtigen Moment die bestmögliche Leistung abzurufen.

Voraussetzungen

Zweitätiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung

Sportmentaltraining

Martin Penz. 20LE, 530 Euro

IBK Nr 84403013 26.09.23-24.10.23 Di 18:00-22:00

SZ Nr 84403803 16.04.24-14.05.24 Di 18:00-22:00



Zusätzliche Ausbildung

Lebens- und Sozialberater

Als Lebens- und Sozialberater mit Schwerpunkt Mentalcoaching unterstützen Sie Menschen dabei, eigene Lösungen zu finden, innere Ressourcen zu aktivieren, die Selbstfindung zu fördern, um so das Leben gut zu meistern. Dabei werden emotionale und soziale Kompetenzen gestärkt. Die zwischenmenschliche Kommunikation und die Zufriedenheit werden somit verbessert.

Lebens- und Sozialberater

WIFI Experten. 584LE, 12.000 Euro		
IBK Nr 84440013	08.09.23-01.08.26	Di 18:00-22:00
	fallw. Fr, 14:00-22:00 Sa, 09:00-17:00	
IBK Frühjahrstermin 2024		in Planung

Coaching Akademie

Coaching beginnt dort, wo klassische Management- und Führungsinstrumente an ihre Grenzen stoßen. Motivierte Mitarbeiter = zufriedene Kunden = geschäftlicher Erfolg. Unternehmen, die diese Gleichung verstanden haben, setzen auf Coaching und entwickeln gezielt die Soft Skills ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Die COACHING AKADEMIE des WIFI Tirol bietet die Ausbildung zum Business Coach sowie die Zertifizierung zum Business Coach Professional. Das jährliche Coaching Forum bringt Absolventen auf den neuesten Stand und ist die ideale Plattform zum Netzwerken.

Business-Coach

WIFI Experten. 90LE, 2.790 Euro		
IBK Nr 84115013	25.04.24-13.07.24	Mi Do 18:00-20:30
		Fr 09:00-19:00
		Sa 09:00-14:00

Business Coach Professional

WIFI Experten. 96LE, 2950 Euro		
IBK Termine 2024		in Planung

Die Ausbildung Jugendcoaching unterstützt Personen, die in Jugendarbeit, -beratung, -aus- und -weiterbildung tätig sind, dabei nachhaltige Entwicklung zu fördern, ohne dass die Steigerung der eigenen Selbst- und Führungskompetenz zu kurz kommt.

Die Diplomlehrgang-Jugendcoach-Ausbildung ist modular aufgebaut. Infolgedessen umfasst er in kompakter Form Themen wie Bildungspsychologie, Casemanagement und Kommunikation. Entsprechend werden System- und Teamverständnis, Teamentwicklung und Gruppendynamik gecoacht.

Jugend-Coach Basisseminar

Andreas Penz. 16LE, 375 Euro		
KU Nr 84129503	12.01.24-13.01.24	Fr 14:00-22:00
		Sa 09:00-17:00
IBK Nr 84129013	14.06.24-15.06.24	Fr 14:00-22:00
		Sa 09:00-17:00

Jugend-Coach

WIFI Experten. 96LE, 2090 Euro		
IBK Nr 84127013	20.10.23-20.01.24	Fr 14:00-22:00
		Sa 09:00-17:00
		Di 18:00-21:40
KU Nr 84127503	12.02.24-22.06.24	Mo Di Sa 09:00-17:00
		Di 18:00-21:40



Ihre Ansprechpartnerin

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher
t: 05 90 90 5-7255
e: marion.gatscher@wktirol.at

*Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten
Qualitätskriterien im Bildungsbereich.*

Stand: September 2023



*Um eine gute Lesbarkeit der WIFI-Informationen
zu gewährleisten, wird für Berufe, Zielgruppen und
Personen eine geschlechtsneutrale Form gewählt.*

