Ausbildung zum Mentaltrainer (m/w/d) - Vollzeit

Kurs-Nr. KATCMT-242

Beschreibung

Unser Mentaltraining bietet Instrumente zur Förderung von Wohlbefinden, Selbstbewertung und mentaler Stärke. Das Training hilft, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern, indem Sie lernen Ihre Ressourcen optimal zu nutzen. Es bietet die Möglichkeit, selbst das eigene Denken und Handeln positiv zu beeinflussen und die vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken, um z. B. Ziele passender und konkreter zu definieren und leichter zu erreichen. Sie lernen, Ihre eigene mentale Stärke auszubauen und Ihr geistiges Potenzial mehr zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie „echte“ Ziele und Visionen entwickeln und die notwendige mentale und kreative Kraft zur Umsetzung aus eigenen Potenzialen generieren und wie Sie Einzelpersonen und Gruppen zu diesen Themen anleiten.

Starten Sie jetzt! Wagen Sie mit diesem Training Ihren ersten Schritt in eine erfolgreichere Zukunft durch Ihre eigene mentale Stärke!
Erfolg ist Kopfsache - Die innere Haltung und unsere Einstellung ist der Schlüssel - Lernen Sie, mentale Stärke aufzubauen und wunschgemäß abzurufen!

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an alle Interessierten, die lernen und trainieren möchten, Ihr volles Potenzial zu nutzen und auch in herausfordernden Situationen Ihre optimale Leistung abzurufen.

Inhalt

Module zu je 2 Tagen

Modul I: Mentale Fitness

- Stufen der mentalen Arbeit und erste Übungen dazu
- Entspannen, innere Balance halten und auftanken
- Energiemanagement und Selbstwirksamkeit
- Ausgeglichenheit und emotionale Kompetenzen stärken
- Mentale Kraft entwickeln und nutzen
- Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung steigern
- Erwartungsdruck und Stressmanagement – wenn’s drauf ankommt….

Modul II: Denk- und Verhaltensmuster

- Persönlichkeitsanalyse, Werte, Ziele und Antreiber erkennen
- Ressourcenaktivierung, Selbstvertrauen und Erfolgsmuster
- Glaubenssätze und Denkmuster positiv gestalten
- Bedürfnisse und mentale Hindernisse erkennen und bearbeiten
- Denk- und Leistungsblockaden abbauen
- Konstruktives Denken und entspr. mentale Techniken einsetzen
- Mentale Gestaltung – Innere Konflikte lösen, Motivation halten

Modul III: Zukunft und Erfolg gestalten

- Was wäre wenn... weitere Techniken
- Kreativität und Problemlösungskapazität erweitern
- Neue Perspektiven / Perspektivenwechsel erfahren
- Alternativen und Trainingssequenzen „durchspielen“
- Ziele programmieren und nachhaltig umsetzen
- Die eigene optimale-Zukunft gestalten
- Umgang mit Rückschlägen und Misserfolg

Standort und Termin

DI 21 MAI 2024

21. Mai bis 25. Mai 2024
Villingen-Schwenningen
Vollzeit

Termindetails

Di - Fr, 09:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr

Hybrider Unterricht ist möglich.

Investition

€ 1.990,-
inkl. Unterlagen und Zertifikat

Ansprechpartner

Aileen Höfner / Akademie

07721 922 311

hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Claudia Serr

Förderungen

- ESF Förderung

Ausbildung zum Mentaltrainer (m/w/d) - Vollzeit

- Selbstcoaching-Programm für zu Hause
- Auftragsklärung und Trainingsaufbau

Abschluss

- IHK-Zertifikat

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/ausbildung-zum-mentaltrainer-m-w-d-vollzeit_116674

Das könnte Sie interessieren

- Ausbildung zum Business-Coach - Vollzeit
- Experte für soziale Intelligenz – Das Miteinander erfolgreich gestalten - Vollzeit
- Experte für emotionale Intelligenz – Empathisch und wirksam handeln - Vollzeit

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen