

## 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

## Termin details

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



- Selbstcoaching-Programm für zu Hause
- Auftragsklärung und Trainingsaufbau

## Abschluss

- IHK-Zertifikat

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/ausbildung-zum-mentaltrainer-m-w-d-vollzeit\\_116674](https://www.ihkademie-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

