

Beschreibung

Mentaltrainer begleiten Klienten in der Verbesserung ihrer Selbstwahrnehmung, ihrer Fokussierung und Performance sowie bei der Stress- und Blockaden-Bewältigung. Ziel ist, Erfolg und/oder Wohlbefinden sowie einen optimalen Umgang mit schwierigen Situationen zu generieren.

Sie entwickeln mit Ihren Klienten Strategien, um Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit zu stärken. Dabei unterstützen Sie bei der Formulierung und Fokussierung von persönlichen Zielen, helfen dabei, Blockaden und Hindernisse zu erkennen und diese zu bewältigen.

Auf den verschiedenen Ebenen des Mentaltrainings vermitteln Sie Methoden zur Förderung von Wohlbefinden, Selbstwert und mentaler Stärke. Sie helfen auch, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gleichermaßen zu steigern, indem Sie lehren, wie Ressourcen gefunden und optimal genutzt werden können. Anhand verschiedener Übungen u.a. zu Entspannung, Achtsamkeit und Energiemanagement trainieren Sie, wie man die notwendige Motivation, Energie und innere Kraft für diese mentale Kraft gewinnt.

Als Mentaltrainer fördern Sie Klienten im Kontext von Beruf, privaten Themen und Sport mentale Stärke und innere Balance zu entwickeln und punktgenau abzurufen. Sie helfen Ziele zu fokussieren und konsequent und mit Ausdauer zu verfolgen und Rückschläge produktiv zu nutzen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die lernen möchten, mentale Stärke gezielt zur Leistungssteigerung einzusetzen und dieses Wissen in Trainings oder im beruflichen Kontext weiterzugeben – insbesondere in anspruchsvollen oder belastenden Situationen.

Inhalt

Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung

- Stufen der mentalen Arbeit und erste Übungen dazu
- Entspannen, innere Balance halten und auftanken
- Energiemanagement und Selbstwirksamkeit
- Ausgeglichenheit und emotionale Kompetenzen stärken
- Erwartungsdruck und Stressmanagement – wenn's drauf ankommt...

Konzentration und Motivation

- Werte, Ziele und Antreiber erkennen
- Ressourcenaktivierung, Selbstvertrauen und Erfolgsmuster
- Mentale Kraft entwickeln und nutzen
- Konzentrationsfähigkeit und (Denk-)leistung steigern
- Selbstvertrauen und Erfolgsmuster

Blockaden und Hindernisse

- Persönlichkeitsanalyse, Werte, Ziele und Antreiber erkennen

Standort und Termin

Termin auf Anfrage
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

60 Unterrichtseinheiten

Investition

€ 2.130,-
inkl. Unterlagen und Zertifikat

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

☎ 07721 922-311

📠 07721 922-9311

✉ hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Claudia Serr

Förderungen

- ESF Förderung

Mentaltrainer (m/w/d) - Vollzeit - Präsenz



- Bedürfnisse und mentale Hindernisse erkennen und bearbeiten
- Denk- und Leistungsblockaden abbauen
- Konstruktive Mentale Gestaltung – Motivation halten
- Umgang mit Misserfolgen

Abschluss

- IHK-Zertifikat

Veranstaltung online ansehen



https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/mentaltrainer-m-w-d-vollzeit-praesenz_111604

Das könnte Sie interessieren

- Ausbildung zum Business-Coach (m/w/d)
Menschen professionell begleiten.
Entwicklung wirksam gestalten. - Vollzeit - Präsenz
- Soziale Intelligenz – Das Miteinander
erfolgreich gestalten - Vollzeit - Präsenz
- Emotionale Intelligenz – Empathisch und
wirksam handeln - Vollzeit - Präsenz



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
Baden-Württemberg

