

# Resilienz- und Mentaltrainer/in für Kinder

|                         |                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Resilienz- und Mentaltrainer/in für Kinder |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7469224                                    |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | fitmedi Akademie Inh. Frau Nikolina Salvaggio<br>Carl-Legien-Straße 15<br>63073 Offenbach am Main |
| <b>Telnr:</b>          | +49 (069) 380 795 435                                                                             |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@fitmedi-akademie.de                                                                          |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.fitmedi-akademie.de">https://www.fitmedi-akademie.de</a>                     |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen über Resilienzförderung und Mentaltraining, um als Resilienz- & Mentaltrainer/in für Kinder Kurse und Seminare planen, anleiten und durchführen zu können

---

## Inhalte

## **Lehrgangsinhalte:**

Einstieg Resilienz- & Mentaltraining für Kinder:  
Ziele und Nutzen des Resilienz- &  
Mentaltrainings für Kinder |  
Themenschwerpunkte und inhaltliche  
Ausrichtung | Grenzen des Resilienz- &  
Mentaltrainings | Wertschätzung | Einsatz von  
Entspannungstechniken für Ausgeglichenheit |  
Stress und seine Auswirkungen auf Körper &  
Geist | Einstieg in die Entspannung |  
Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen  
| Art der Entspannung und zugeordnete  
Entspannungstechniken | Präventiver und  
therapeutischer Einsatz von

Entspannungsverfahren | Kontraindikationen |  
Mögliche Probleme bei der Vermittlung von  
Entspannungstechniken bei Kindern | Exkurs  
Entwicklungspsychologie • Resilienztraining für  
Kinder: Resilienz – Begriffsdefinition und  
Merkmale | Ursprünge der Resilienzforschung |  
Resilienzmodelle | Die 7 Säulen der Resilienz |  
Risiko- und Schutzfaktoren | Resilienzbeispiele  
aus dem Alltag | Entwicklungsprozess von  
Selbstwirksamkeit | Selbstwirksamkeit stärken |  
Techniken, Übungen und Anleitung zur  
Resilienzförderung | Resilienz- und  
Ressourcentraining im Sport |  
Selbsterkenntnisse | Wertschätzung und  
Respekt – Stärkung der Ressourcen | Helden  
und Vorbilder | Imaginationen, Innenreisen und  
Fantasiereisen | Atemübungen und  
Meditationen • Mentaltraining für Kinder: Was  
ist Mentaltraining? | Denkmuster aus der  
Kindheit | Die mentale Kraft | Kommunikation –  
Sprache als Spiegel unserer Individualität |  
Glaubenssätze | Embodiment – Den Körper mit  
an Bord nehmen | Anregung & Interaktion im  
Training | Kommunizieren durch Geschichten |  
Techniken, Übungen und Anleitung zum  
Mentaltraining | Gefühle erforschen, Freude &  
Motivation stärken | Positive Glaubenssätze,  
Affirmationen und Ankern von Ressourcen |  
Ziele und Wünsche | Atemübungen,  
Meditationen | Fantasiereisen & Imaginationen |  
Bewegungs- und Aktivierungsübungen •

Unterricht und die Trainer- / Lehrkompetenz:  
Didaktik & Methodik | Was gibt es als Trainer zu  
beachten | Fachliche und persönliche  
Kompetenz | Verschiedene Ebenen der  
Vermittlung | Konzentrationsspanne von  
Kindern und Jugendlichen | Die  
Unterrichtsgestaltung – Der Stundenaufbau |  
Die Rahmenbedingungen des Unterrichts – Die  
Kinder & ihre Eltern – Die Gruppengröße – Die  
Zeit – Die Räumlichkeit – Das Equipment – Die  
Finanzen – Grundregeln beim Vermitteln |

**Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:**

4 digitale Online-Lehrbriefe, Lernerfolgskontrollen, Abschlussprüfung auf einer digitalen Lernplattform

## Abschluss

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | Um das institutsinterne Zertifikat erlangen zu können, sind Erfahrungen im Training mit Kindern erforderlich. Personen ohne entsprechende Vorkenntnisse können zusätzliche Online-Seminare belegen. Teilnehmer ohne Vorqualifikation erhalten eine Teilnahmebestätigung. |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | keine bestimmten Schul- oder Ausbildungsabschlüsse erforderlich, Mindestalter 18 Jahre, Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                                                                            |

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 900,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 900,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 6        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 150,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b> | 7.00 |
|--------------------------------|------|

|                                                                   |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 361 Std. (481 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)                                  |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 12.00                                                                              |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0                                                                                  |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | Fakultative Seminare können belegt werden,<br>Näheres bitte beim Anbieter erfragen |