

# Trainer B (m/w/d) - Mentale Gesundheit

<b>Titel</b>	Trainer B (m/w/d) - Mentale Gesundheit
<b>Zulassungsnummer</b>	7536625

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Akademie für Gesundheit, Persönlichkeit, Training Industriesstrasse 16 83607 Holzkirchen
<b>Telnr:</b>	+49 8024 3029212
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@akademie-dr-rehmer.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.akademie-dr-rehmer.de">https://www.akademie-dr-rehmer.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die praxisorientierte Anwendung und Umsetzung von Trainings zur mentalen Gesundheit, Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens sowie Unterstützung eines gesunden Lebensstils

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundlagen Gesundheit und Gesundheitsverhalten • Grundlagen mentaler Gesundheit • Persönlichkeit - Selbstbild - Selbstwert • Selbstkongruenz - Bedürfnisse - Werte • Überzeugungen - Selbstwirksamkeit - Stärken • Sinn - Ziele - Motivation • Mentaltraining & Lernen • Selbstführung & Entscheidungen • Mentale Leistungsfähigkeit - Kompetenzentwicklung - Zukunftsgestaltung • Trainertätigkeit und Praxis • Prüfungsleistung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	11 Module auf einer digitalen Lernplattform, Studienbrief, Video, Selbst- und Fremdkontrollaufgaben

---

# Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mittlerer Bildungsabschluss, abgeschlossene Berufsausbildung und ein Jahr Berufserfahrung, Erfahrung und Umgang mit Standardsoftware (Word, Excel, PowerPoint) und Internetanwendungen; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.050,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.050,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	175,00 €

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

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	104 Std. (139 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	3.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	36
<b>Präsenzunterricht:</b>	13 Termine für Online-Präsenzmaßnahmen (davon sind eine Unterrichtsstunde für die mündliche Prüfung vorgesehen)