

# Mental Health Coach Online-Ausbildung

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Mental Health Coach Online-Ausbildung |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7539125                               |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | Katzengruber Development Group GmbH<br>Schlosshof 7<br>82229 Seefeld                  |
| <b>Telnr:</b>          | +49 8152 982530   |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@katzengruber.com   |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.werner-katzengruber.com">https://www.werner-katzengruber.com</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Begleitung von Einzelpersonen in privaten und beruflichen Kontexten bei psychischer Belastung, Stress, Burnout-Prävention und persönlichen Veränderungsprozessen

---

## Inhalte

|   |   |
|---|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Bedeutung der mentalen Gesundheit • Grundlagen der Psychologie • Auftragsklärung • Zuweisungsdynamik • Coaching Gesprächstechniken: Fragetechniken, Aktiv Zuhören, Kiesler Kreis • Physische Einflussfaktoren auf die mentale Gesundheit • Die Rolle der Emotionen im Coaching • Grundlagen des Embodiments • Burn-on und Burn-out • Struktur und Funktion des Gehirns • Achtsamkeitsmeditation • Body Scan • Emotion Wheel |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 8 Module auf einer digitalen Lernplattform, Workbook sowie ergänzende PDF-Dokumente, Lernvideos, Selbst- und Fremdkontrollaufgaben, Übungspraxis mit Peer-Partner:innen   |

---

# Abschluss

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinternes Zertifikat |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung     |

---

## Voraussetzungen

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Vorerfahrung/Berufserfahrung sind nicht erforderlich, wünschenswert ist Erfahrung im Umgang mit Menschen sowie die Bereitschaft zur Selbstreflexion, mindestens eine außenstehende Person, mit der Gruppen- oder Partnerübungen durchgeführt werden können; Technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang, Gerät zur Videoaufnahme (z. B. Smartphone, Tablet oder Kamera) |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung   |

---

## Kosten

|  |            |
|--|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 2.490,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 2.490,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €     |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 5          |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 498,00 €   |

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>                                    | 129 Std. (172 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 5.00  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0   |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Nicht vorgesehen                                  |