Ausbildungslehrgang zum/zur zert. Mentaltrainer:in (certified mental health coach)

Titel	Ausbildungslehrgang zum/zur zert. Mentaltrainer:in (certified mental health coach)
Zulassungsnummer	7592226

Veranstalter

Adresse:	Institut EWI Erwachsenenbildung GmbH Lindgrabengasse 33 1230 Wien
Telnr:	+43660 / 8185033
E-Mail-Adresse:	office1030@institut-ewi.at
Webseite:	http://www.institut-ewi.at

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine Tätigkeit als Mentaltrainer/-in

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Modul 1: Mentaltraining verstehen Beruf, Verantwortung, Wirkung und wissenschaftliche Basis - Modul 2: Psychologische Grundlagen, Wohlbefinden: Die Basis für mentale Stärke und Gesundheit - Modul 3: Neurowissenschaftliche Grundlagen für Mentaltrainer:innen, Wie das Gehirn Veränderungen ermöglicht - Modul 4: Mentale Gesundheit beginnt im Alltag, Ernährung, Schlaf & Bewegung als Schlüssel zum Wohlbefinden - Modul 5: Die Welt, wie wir sie sehen! Wahrnehmung verstehen und bewusst lenken! Modul 6: Mentale, emotionale und universelle Gesetzmäßigkeiten - Prinzipien für nachhaltige Veränderung - Modul 7: Kommunikation als Schlüsselkompetenz. Klar, empathisch und wirkungsvoll sprechen - Modul 8: Biografie-Arbeit & Identitätsentwicklung - Die eigene Geschichte als Kraftquelle nutzen - Modul 9: Mentale Resilienz & Ressourcen - Wie wir Herausforderungen meistern & innere Kräfte nutzen - Modul 10: Psychoneuroimmunologie (PNI). Wie Gedanken, Emotionen & Immunsystem zusammenwirken - Modul 11: Stress verstehen, bewältigen & vorbeugen - Wege zu mehr Gelassenheit - Modul 12: Stress verstehen, bewältigen & vorbeugen - Strukturierte Methoden zur langfristigen Entlastung (instrumentelles Stressmanagement) - Modul 13: Burnout verstehen & vorbeugen. Von der Erschöpfung zur inneren Balance. Modul 14: Mental (Over) Load & Perfektionismus. Strategien für mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Modul 15: Erholung als Schlüssel zu mehr Ausgeglichenheit. Die Kunst des bewussten Abschaltens (regeneratives Stressmanagement) - Modul 16: Erfolgsfaktor: Mindset. Erfolgsstrategien für mentale Stärke, Emotionen, Achtsamkeit und Stressbewältigung - Modul 17: Ethik, Grenzen & Selbstfürsorge - Professionell, verantwortungsvoll und achtsam coachen - Modul 18: Vom Vertrauen zur Transformation. Der professionelle Aufbau für erfolgreiches Mentaltraining - Modul 19: Mentaltraining in verschiedenen Bereichen. Vielfältige Berufsperspektiven - Modul 20: Mehr Reichweite, mehr Wirkung! Coaching Konzepte über das 1:1 Setting hinaus! Erfolgreiche Formate für Gruppen & digitale Produkte - Modul 21: Von der Idee zur Umsetzung Unternehmerwissen für Mentaltrainer:innen - Modul 22: Diplomarbeit (50UE) - Modul 23: Präsentation der Diplomarbeit & Fachgespräch

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	23 Module, Workbooks, Methodensammlungen

Abschluss

Abschluss:	Institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Mindestalter: 18 Jahre, Schulbildung: Pflichtschulabschluss (bzw. gleichwertiger Schulabschluss), Sprachkenntnisse: ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift; technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang und Möglichkeit zur Teilnahme an Live-Online-Seminaren
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	1.800,00 €
Lehrgangskosten:	1.800,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	2
Höhe der Raten:	900,00 €

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

Gesamtdauer in Monaten:	6.00
Gesamtdauer in Stunden:	618 Std. (824 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	19.50

Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	153
Präsenzunterricht:	Wöchentliche online-Sessions (insg. 23 á jeweils fünf Stunden).

Zusätzliche Informationen

Die Lehrgangsdauer beträgt 23 Wochen.