

Urkunde Nr.: DMT-SB/06

Salzburg, am 11.02.2012

DIPLOM MENTALTRAINER

Christoph Huber, geb. 05.06.1982



Gutenacker 28, 8543 St. Martin i. S.

Phone +43 664 3576236

Kontakt email office@kik-seminare.at

Hermann Krottenmaier



mentalakademie

Gutenacker 28, 8543 St. Martin i. S.

Phone +43 664 3576236

Kontakt email office@mentalakademie.info

Claudia Kroske MAS

Ausbildung zum Diplom Mentaltrainer nach den Richtlinien von KIK-Seminare und der Mentalakademie.
Insgesamt 120 UE und 36 Std. Selbsterfahrung, e-learning, Theorie und Praxis des mentalen Trainings.

Curriculum des Ausbildungslehrganges

Ausbildung zum Diplom-Mentaltrainer ein Semester

Methodik Mentale Grundlagen 120 UE und 36 Std. Praxis

a) MENTALE TECHNIKEN 80 UE

- Konstruktives Denken
- Im HIER und JETZT sein
- Emotionen
- Salutogenese
- Achtsamkeit
- Affirmationen
- Selbstmotivation
- Wahrnehmung
- Mentale Zielarbeit
- Körperarbeit
- Visualisierung mit allen Sinnen
- Entspannung
- Unterbewusstsein
- Innerer Dialog
- Intuition
- Meditation und Atmung
- QiGong
- Gehirnforschung
- Psychoneuroimmunologie
- Werte
- Lebensrollen
- Transaktionsanalyse

b) KOMMUNIKATION 16 UE

- Sprache
- Körpersprache
- Meta-Programme
- NLP (Neurolinguistische Programmierung)

c) ENTWICKLUNG DER TRAINERPERSÖNLICHKEIT 8 UE

- Innere Balance der Persönlichkeitsebenen
- Visionen, Ziele und Lebensweg
- Modellieren von exzellenten Trainerfähigkeiten
- Selbstmanagement und Selbstcoaching

d) ERKENNEN UND GESTALTEN VON GRUPPENPROZESSEN 8 UE

- Struktur und/oder Inhalt?
- Gruppen-Interaktion und Rapport mit Gruppen
- Wahrnehmen des Gruppengeschehens
- Grundlagen der Prozessmoderation

e) PRÄSENTATIONSFÄHIGKEITEN UND TRAINERFERTIGKEITEN 8 UE

- Persönliche Kongruenz
- Gebrauch von Stimme, Gestik, Körper und Raum
- Gebrauch von Humor, Provokation, Metaphern
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen

f) Theorie und Praxis des mentalen Trainings 36 Std.

- E-Learning
- Aufgaben zwischen den Modulen
- Studium von Literatur
- Diplomarbeit
- Präsentation