

Wie arbeitet ein Mentaltrainer?

Ein Mentaltrainer ist
in erster Linie ein
„ICH-SELBST-Forscher“.

„Wenn ICH mich selbst gut
kenne, kann ich auch andere
Menschen unterstützen!“

„Trainiere Menschen, damit
sie ihr eigener Trainer
werden!“

AUSBILDUNG

zur Diplomierten Mentaltrainerin/
zum Diplomierten Mentaltrainer
und
zur Diplomierten Achtsamkeitstrainerin/
zum Diplomierten Achtsamkeitstrainer

DER EIGENE DENKER

Durch mentales Training lernt man „seinen eigenen Denker“ zu beobachten. So erkennt man seine persönliche Sichtweise und Einstellung zum Leben und überlegt sich, ob eine Änderung eben dieser vorzunehmen ist. Mentales Training bedeutet, das eigene Leben in eine positive Richtung zu lenken.



Das Potential liegt bereits in uns, wir brauchen nur zugreifen.

„Wenn es DIR gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut“ – das soll der Leitsatz sein. In dieser Ausbildung lernt der Interessierte sich selbst kennen und spürt das Training und die Übungen am eigenen Körper. Die Teilnehmer werden zum ICH-Forscher und die Ergebnisse dieser ICH-Forschung können wertvoll weitergegeben werden.

*„Mach den ersten Schritt und gib dir selbst
die Richtung vor“*

Daniela Rosker

WAS IST DER GRUNDIMPULS DIESER AUSBILDUNG?

ICH kann forschen und begleiten!

In dieser Ausbildung werden alle Bereiche zum Thema Mentales Training, Achtsamkeit und Entspannung behandelt. So kann in weiterer Folge in viele Richtungen gearbeitet werden.

TERMINE

www.sinnesschmiede.at

ANMELDUNG

info@sinnesschmiede.at

AUSBILDUNGSABLAUF

DAUER_ 10 Tage

Uhrzeit lt. Homepage Termine
Ort _ Hauseggerstraße 49, 8020 Graz

DIPLOMARBEIT

zu einem freigewählten Thema

PRÄSENTATION DER DIPLOMARBEIT

ÜBERGABE 2 DIPLOME

Dipl. MentaltrainerIn

&

Dipl. AchtsamkeitstrainerIn

WARUM BILDEN MENTALTRAINING UND ACHTSAMKEITSTRAINING EINE SYMBIOSE?

Um das mentale Training effizient einsetzen zu können, ist es notwendig, auch den Körper mit all seinen Sinnen aktiv zu reizen. Dabei festigt sich die innere Stärke auch im Außen.

Die Achtsamkeit und die Wahrnehmung spielen dabei eine sehr wichtige Rolle.

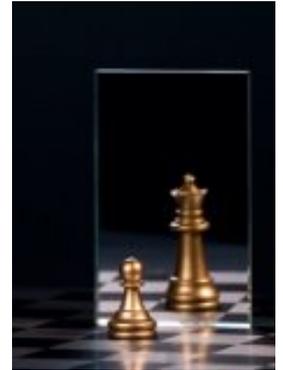
Achtsamkeitstraining stärkt unseren Selbstwert – mentales Training stärkt und festigt den Geist. Zuviel Denken raubt uns Energie. Wie aber können wir den Denker in uns erkennen und entspannen?

Mentales Training hilft uns dabei, wieder zu uns selbst zu finden und ein wenig aus dem Hamsterrad des Lebens auszusteigen.

Achtsamkeit verstärkt die mentale Einstellung um Selbstvertrauen zu gewinnen, mit belastenden Gefühlen umgehen zu lernen und Gelassenheit zu spüren. Da Düfte in unserem Gehirn ebenfalls Gefühle und Denkweisen hervorrufen können werden diese in dieser Ausbildung als Anker eingesetzt, um in Ausnahmesituationen den richtigen Weg einzuschlagen.

WIE INSPIRIERT MAN?

Der Mental- und Achtsamkeitstrainer unterstützt Menschen dabei, ihre Emotionen wie Ärger, Angst, Wut, Frust usw. zu verstehen und mit ihnen umgehen zu lernen. Das Selbstvertrauen und der Selbstwert können trainiert und somit gestärkt werden. Entspannungstechniken in der Kombination mit verschiedenen wertvollen Anker werden praktiziert. Auch eine Kombination mit bereits erlernten Anwendungen ist möglich um so das Wohlbefinden des zu Inspirierenden für Alltagssituationen zu stärken. Es ergeben sich neue Sichtweisen wie man mit Gruppen aber auch Einzelpersonen arbeiten kann.



MIR MEINER SELBST BEWUSST WERDEN!

Ziel ist es, mentales Training selbst zu spüren, um so diese Selbsterfahrung weitergeben zu können. Tools wie Gedankenregulation, Kommunikation, Motivations- und Prioritätenmanagement und vieles mehr werden behandelt. Als Schlüssel zum ausgeglichenen ICH dienen Entspannungstechniken mit der wirkungsvollen Unterstützung der Achtsamkeit. Es wird während der Ausbildung zu sicher sehr vielen „AHA“-Erlebnissen kommen. Das Arbeiten mit Bildkarten, In- und Outdoorübungen und die 2-Punkt-Methode werden dazu beitragen und dienen als Helfer.

Mit einem mental gestärkten ICH ist es leichter die gesetzten Ziele zu erreichen und das Glück in sich selbst zu finden, egal wie sehr die Außenwelt zu beeinflussen versucht.

Diese Ausbildung lehrt ebenfalls die Gelassenheit zu entdecken und die Einstellung und Sichtweisen für sich positiv zu formulieren und zu gestalten. Der Entspannungszustand kann schon mit wenig Zeitaufwand und einfachen Alltagsübungen erreicht werden.

ZIELGRUPPE

JEDER, der wissen möchte, wie DER MENSCH wirklich funktioniert. JEDER, der sich selbst mental stärken möchte, damit der Weg durchs Leben leichter wird. JEDER, der gerne als Trainer arbeiten möchte, um auch andere Menschen zu inspirieren. JEDER, der vielleicht schon als Trainer arbeitet und andere Sichtweisen erleben will.

LEITBILD

Das definierte Leitbild dieser Ausbildung sind die Nutzung der mentalen Techniken im täglichen Leben.

Der Diplomierte Mentaltrainer/in und der Diplomierte Achtsamkeitstrainer/in inspirieren die Klienten bei Workshops, Entspannungsabenden, Outdoortrainings, Vorträgen, Einzel- und Gruppentrainings und bei Seminaren.



INSPIRATION

- * Basis Mentaltraining - dein Weg
- * Die Kraft des Selbstvertrauens
- * Seiner Intuition folgen
- * Unterbewusstsein versus Verstand
- * Gedankenregulation
- * ICH-Selbstforschung
- * Leichtigkeit in den Alltag holen
- * Erfolg - was ist das?



MOTIVATION

- * Weltrekorde
- * Denke in Lösungen!
- * Belohnung für dich!
- * Das Geheimnis der Entscheidung
- * Stärken erkennen und ankern
- * Arbeiten mit Bildkarten
- * Ängste verstehen lernen
- * Mit Emotionen umgehen



EGO-NICHT EGO/GEHIRN

- * Das Potential liegt in uns!
- * Wer bin ich und wer sind die anderen?
- * Überzeugungen/Affirmationen
- * Muss ich perfekt sein?
- * Wie funktioniert der Mensch?
- * Wasser als Anziehungskraft – Gehirnforschung*



ZIELE ODER WÜNSCHE

- * Definition von Ziel und Wunsch
- * Vertrau dir!
- * Den Weg zum Ziel leben
- * Begeisterung neu entdecken
- * Genieß das Leben und es genießt dich!
- * Visualisierungstraining



RELAXATION

- * Meditationstricks
- * Fantasiereisen
- * Richtige Entspannung
- * Atemübungen
- * Entspannungsmomente anleiten lernen



ACHTSAMKEIT

- * 2-Punkt-Methode
- * Erwecke die Neugier
- * Finde dein Achtsamkeitsprofil!
- * Der Duft als Achtsamkeitsanker
- * Stressminimierung
- * Steigerung des Wohlbefindens
- * Das natürliche Gleichgewicht



JETZT

- * Die Zeit – ein Phänomen!
- * Ist Gegenwart erlebbar?
- * Finde deine 72 Stunden!
- * Zeit = TUN
- * Setze Prioritäten – was will ich wirklich?
- * Im Flow sein



OUTDOOR-TRAINING

- * Ein Tag in der Natur
- * Sinne stärken und ankern
- * Nutze die Natur als dein Büro!
- * Übungen in der Natur
- * Wissen nicht nur lernen, sondern selbst erleben



METAKOMMUNIKATION

- * Die Grundmerkmale
- * Praktische Anwendungen
- * Erfolgreich kommunizieren
- * Analyse und Feedback
- * Kommunikationsmethoden
- * Dein Gegenüber wertschätzen



WAHRNEMUNG

- * Der erste Eindruck
- * Lege die Scheuklappen ab!
- * Was ist Realität?
- * Sichtweisenänderung
- * Prophylaxe in der Gegenwart
- * Teamtraining & Einzeltraining



DIE ARBEIT ALS TRAINER

- * Gewerberecht
- * Antwort auf bürokratische Fragen
- * Was ist zu tun?
- * WKO, SVA, usw
- * Formulare, Anmeldungen ..



INVESTITION

Genauere Informationen zum Ausbildungsbeitrag befinden sich auf der Homepage:

www.sinnesschmiede.at