TeamVisionPlus
TEAMBUILDING | COACHING | SUPERVISION | AUSBILDUNG

Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin

Entdecke deine innere Stärke, entwickle dich persönlich weiter und lerne, Menschen mit Methoden des Mentaltrainings auf ihrem Weg zu begleiten.



Mehr als eine Ausbildung

Manchmal entsteht der Wunsch, sich selbst besser kennenzulernen, neue Perspektiven zu entdecken oder die eigenen Erfahrungen sinnvoll einzusetzen. Unser berufsbegleitender Diplomlehrgang verbindet persönliche Entwicklung, Selbsterfahrung und praxisorientiertes Mentaltraining. Du lernst Methoden kennen, erprobst sie selbst und entwickelst Sicherheit in ihrer Anwendung.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick

01 Grundlagen Mentaltraining

Was Mentaltraining leisten kann und wo seine Grenzen liegen. Abgrenzung zu Psychotherapie und Lebens- und Sozialberatung, Lebensrollen, Glaubenssätze und Ressourcenarbeit mit Selbsterfahrung.

02 Selbstwert & Selbstbestimmung

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, Schattenarbeit, Selbstfürsorge, Sinn- und Werteorientierung, Selbstbild und Fremdbild sowie die eigenen Bedürfnisse erkennen.

03 Veränderungsphasen & Neuausrichtung

Veränderungsprozesse verstehen, innere Antreiber erkennen, Visionen entwickeln, Lebensziele formulieren und mit SMART-Zielarbeit, Visionboard und Jaques-Martell-Methode arbeiten.

TeamVisionPlus
TEAMBUILDING | COACHING | SUPERVISION | AUSBILDUNG

04 Stressregulation & mentale Stabilität

Stress verstehen, Entspannungs- und Atemtechniken erproben, Resilienz stärken, mentale Soforthilfe kennenlernen (z. B. EFT/Klopftechniken und Ankertechniken) und Auswirkungen von Dauerbelastung sowie die Menopause thematisieren.

05 Kommunikation & Gesprächsführung

Grundlagen wertschätzender Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Johari-Fenster, aktives Zuhören, hilfreiche Fragetechniken sowie Umgang mit schwierigen Situationen und Emotionen.

06 Positionierung & Methodenkompetenz

Eigene Angebote entwickeln, den Ablauf einer Mentaltraining-Einheit gestalten und die Arbeit in Einzelsettings praxisnah vorbereiten.

Für wen ist die Ausbildung gedacht?

Für Frauen, die ihre persönliche Entwicklung vertiefen, ihre mentalen Ressourcen stärken und Methoden des Mentaltrainings für sich selbst oder im Rahmen einer passenden beruflichen Tätigkeit nutzen möchten. Auch als Zusatzqualifikation kann die Ausbildung neue Impulse geben.

So lernen wir gemeinsam

Berufsbegleitend, praxisnah und persönlich: Wir arbeiten in kleinen Ausbildungsgruppen mit Raum für Austausch, Übungen, Reflexion und Selbsterfahrung. Drei Trainerinnen bringen unterschiedliche fachliche Perspektiven und Erfahrungen ein.

Dein nächster Schritt

Du möchtest mehr über den Ablauf und die Ausbildung erfahren? Vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch.

info@teamvisionplus.at | www.teamvisionplus.at

Hinweis: Mentaltraining ersetzt keine psychotherapeutische, psychologische oder medizinische Behandlung. Der genaue zeitliche Ablauf, die Teilnahmebedingungen und die Abschlussvoraussetzungen werden im persönlichen Informationsgespräch erläutert.