

Dipl. Resilienztrainer:in

Modulinhalte Dipl. Mentaltrainer:in



Modul 1 Einführung & Selbstbild • Einführung ins Mentaltraining • Begriffsdefinition & Abgrenzungen • Quick Wins für akute Stress-Situationen • Körperwahrnehmung & Entspannung	Modul 2 Psychologische & wissenschaftliche Basis • Relevante Kapitel aus der Persönlichkeitspsychologie • Die Rolle von Emotionen im Mentaltraining • Erstgesprächs- und Coachingsimulation im Einzelmentaltraining • Fallen und Erfolgsfaktoren in der Startphase als Mentaltrainer:in
Modul 3 Zielerreichung, Visualisierung & Aktivierung • Zielsetzungstraining • Kognitives Training • Imaginationstraining • Aufmerksamkeitssteuerungstraining	Modul 4 Unser Denken & unsere Realität • Wie Denken funktioniert • Die drei Stufen der Wahrnehmung • Methoden zur Gedankensteuerung • Ankertechniken – gewünschte Zustände abrufen können
Modul 5 Wünsche, Träume & Visionen • Gelassenheit kultivieren • Prozessorientiertheit vs. Erfolgsorientiertheit • Begeisterung – die Innere Kraft aktivieren • High Performance Mind Management Methoden	Modul 6 Emotionale Intelligenz • Gruppendynamische Prozesse • Kooperative Methoden zur Teamentwicklung • Stärkeprofil – wo liegen meine Stärken im Team
Modul 7 Im Hier & Jetzt • Achtsamkeits- & Wahrnehmungstraining • Der konzentrierte Lifestyle • Das Lifestyle-Modell • Stärkung der Subkontexte	Modul 8 FLOW - Performance ohne Erschöpfung • Microflow – mühelos Hochleistung aktivieren • No Mind – Training der direkten Erfahrung • Das selbsterfüllende System • Der Uptime-Anker
Modul 9 Kommunikation, Teams & Beziehung • Relevante, ausgewählte Kapitel der Kommunikation • Gruppendynamische Phänomene & Effekte • Rollen in Teams • Mentaltraining mit Teams im Sport & in der Wirtschaft	Modul 10 Persönlichkeitsentwicklung • DISC Modell • Selbstkonzept, Selbstvertrauen & Selbstwert steigern • Das Pinguinprinzip • Wie Selbstverantwortung geschult werden kann
Modul 11 Die Macht des Unterbewusstsein • Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung • Bewusstseinsebenen & Attraktorfelder • Angstanalyse & Management • Das Ego & das Nicht-Ego	Modul 12 Abschlusspräsentationen • Präsentationen der Teilnehmer:innen

Dipl. Resilienztrainer:in

Modulinhalte Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer:in



Modul 1 | Settings im Entspannungstraining & Autogenes Training

- Überblick über die unterschiedlichen Techniken & Methoden
- Methodik, Didaktik & Settings von Entspannungstrainings
- Die Erstellung von Stundenbildern
- Verschiedene Formen des Autogenen Trainings

Modul 2 | Atemzentrierte Entspannung & PMR

- Atementspannung & -aktivierung
- Unterschiedliche Formen der Progressiven Muskelentspannung
- Entspannung durch Bewegung

Modul 3 | Ruhendes Achtsamkeitstraining und das Hier & Jetzt

- Achtsamkeitstechniken in innerer Ruhe – bewusst fühlen
- Achtsamkeitstechniken in wacher Präsenz – bewusst wahrnehmen
- Entspannung = das Jetzt & Hier
- MBSR – mindfulness based stress reduction

Modul 4 | Dynamisches Achtsamkeitstraining & die Herzfrequenzvariabilität

- Achtsamkeitstechniken in dynamischer Präsenz – bewusst bewegen
- Das vegetative Nervensystem
- Die Herzfrequenzvariabilität – das Maß der Entspannungsfähigkeit
- HRV Messungen erlernen und durchführen

Modul 5 | Selbstwertsteigerung durch Selbstakzeptanz

- Wege zur Selbstakzeptanz – den inneren Kritiker identifizieren
- Selbstwertsteigernde Interventionen – sich in sich selbst wohlfühlen
- Selbstmitgefühl – Übungen zur Sensibilisierung des Ichs

Modul 6 | Fantasiereisen & Imagination

- Fantasiereisen in Theorie & Praxis
- Das Ruhebild
- Imaginationen

Modul 7 | Entspannungstraining für Kinder & Jugendliche

- WIKI*s – Wirkungsvolles Training für starke Kids
- Übungen zum Wohlfühlen – sich selbst liebevoll begegnen
- Entspannungsspiele für Kinder & Jugendliche
- Impulskontrolle durch Achtsamkeitstraining

Modul 8 | Fernöstliche Entspannungstechniken

- Yoga / Qigong / Thai Chi
- Bewegungsübungen zur Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Meditation – lebendige Entschleunigung
- Wege zum inneren Frieden – das Gefühl von Einheit

Modul 9 | Praxisworkshop & Lehrauftritt

- Anleiten einer Entspannungseinheit – auch Beobachter sein & Feedback geben
- Aufbau eines Entspannungsworkshops
- Diplomarbeit inkl. 3 Stundenbilder