

Mental Coach

Alles auf einen Blick:

Kosten	399,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Interessierte

In der Ausbildung zum Mental Coach, die auf dem Mentaltrainer aufbaut, lernst du neben psychologischem Fachwissen auch verschiedene Methoden, Strategien und Tools kennen, die speziell auf eine Verbesserung des mentalen und emotionalen Wohlbefindens des Einzelnen ausgelegt sind. So kannst du mittels bewährter Techniken wie kognitiver Verhaltenstherapie (CBT) oder Achtsamkeit ganz gezielt Versagensängste lindern, innere Blockaden auflösen und individuelle Einstellungen positiv beeinflussen.

Coaching ist ein Prozess, bei dem der Coach einer Einzelperson oder Gruppe dabei hilft, bestimmte Ziele zu erreichen oder bestimmte Aspekte ihrer Leistung zu verbessern. Der Ursprung des Coachings geht auf die Arbeit von Psychologen des frühen 20. Jahrhunderts, wie Carl Rogers und Abraham Maslow zurück, die sich darauf konzentrierten, Menschen dabei zu helfen, ihre eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu verstehen und zu verbessern. Die moderne Form des Coachings entstand in den 80er/90er Jahren, als es in Unternehmen und Organisationen zur Verbesserung von Leistung und Produktivität eingesetzt wurde.

Inhalte

- **Der "Mental Coach"**
 - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
 - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
 - Gesprächsführung, Kommunikationsstile und Beratung
 - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
- **Versagensängste und psychische Blockaden**
- **Balance zwischen Körper und Seele**
- **Mentale Fähigkeiten, mentale Stärke**
- **Wahrnehmung**
 - Eigen- und Fremdwahrnehmung
 - Aufmerksamkeit
 - Der Halo-Effekt, Primär-Rezenzeffekt und Rosenthal-Effekt
 - Der persönliche Rahmen
 - Wahrnehmung steuern
 - Täuschung
- **Sprache**
 - Sprachmuster
 - Positive Sprache
 - Fragen und Frageformen
 - Sprache und Wahrnehmung
- **Motivation**
 - Extrinsische und intrinsische Motivation
 - Motivation und Sprache
 - Stress und Motivation
 - Werkzeuge zur Motivationssteigerung
- **Aufbau des mentalen Trainings**



Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Oktober 2024

12.10.2024–13.10.2024, Teil 1

26.10.2024–27.10.2024, Teil 2

Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: Oktober 2025

11.10.2025–12.10.2025

25.10.2025–26.10.2025

Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID

DA-ONL-1055

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

Fax: 0941 6989862-9

- **Kommunikation und Gesprächsführung**
- **Theorien und Modelle von Coaching**
- **Coaching-Prozesse und Coaching-Fragen**
- **Coaching in der Praxis**
- **Wahrnehmung und Reflexion der persönlichen Situation**
- **Zieldefinition und Fokus**

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- [Psychologie - Grundlagen](#) oder eine vergleichbare Qualifikation im Gesundheitswesen mit dem Themenschwerpunkt Mentale Fitness.

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de