



Inhalte der Diplom Mental-Trainer/in Ausbildung

MENTALTECHNIKEN

- o Konstruktives Denken
- o Im HIER und JETZT
- o Emotionen
- o Achtsamkeit
- o Affirmationen
- o Selbstmotivation
- o Wahrnehmung
- o Zielbestimmung
- o Körperarbeit
- o Visualisierung mit allen Sinnen
- o Entspannung
- o Salutogenese
- o Atmung
- o Qigong
- o Meditation
- o mentale Gesetze
- o Unterbewusstsein
- o Innerer Dialog

KOMMUNIKATION

- o Sprachgebrauch
- o Fragen
- o Meta-Programme & Werte
- o Präsentationen, Supervision
- o NLP Neuro linguistisches Programmieren

ENTWICKLUNG DER TRAINERPERSÖNLICHKEIT

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

ERKENNEN UND GESTALTEN VON GRUPPENPROZESSEN

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

PRÄSENTATIONSFÄHIGKEITEN UND TRAINER-SKILLS

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