Dipl. Mental- und Resilienz Trainer:in

- Lehrgang (Stressmanagement und Burnout-Prävention)

Im Mentaltraining stehen verschiedene Elemente im Mittelpunkt, die zusammenarbeiten, um die mentale Stärke und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hier sind die wichtigsten Elemente im Überblick:

- **Zielsetzung und Visualisierung**: Ein zentraler Bestandteil des Mentaltrainings ist die klare Definition von Zielen und die Visualisierung des gewünschten Erfolgs. Durch die Visualisierung des Ziels werden mentale Bilder geschaffen, die die Realisierung unterstützen und den Fokus auf das Erreichen des Ziels stärken.
- **Selbstgespräch und Affirmationen**: Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen, beeinflusst unsere Gedanken und Gefühle erheblich. Im Mentaltraining lernen die Teilnehmer, positive Selbstgespräche zu führen und affirmierende Aussagen zu verwenden, um Selbstvertrauen aufzubauen und negative Gedanken zu überwinden.
- **Entspannung und Stressbewältigung**: Die Fähigkeit, sich zu entspannen und mit Stress umzugehen, ist entscheidend für die mentale Stärke. Techniken wie progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Meditation werden im Mentaltraining eingesetzt, um Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.
- **Konzentration und Fokus**: Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken und Ablenkungen zu minimieren, ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit. Im Mentaltraining werden Techniken gelehrt, um die Konzentration zu steigern und den Fokus auf das Ziel zu halten.
- **Emotionsregulation**: Emotionen spielen eine wichtige Rolle in der Leistungsfähigkeit. Im Mentaltraining lernen die Teilnehmer, ihre Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und zu regulieren, um einen positiven Einfluss auf ihre Leistungsfähigkeit zu haben.
- **Burnout-Prävention:** Die Stadien von Burnout erkennen, wirksame Methoden der Prävention erlernen. Gezielt mit dem Aufbau von Resilienzfaktoren arbeiten können. Resilienzmodell und die wirksame Anwendung im Beratungskontext
- **Mentale Strategien und Routinen**: Mentale Strategien und Routinen helfen den Teilnehmern, sich auf die Leistung vorzubereiten und in entscheidenden Momenten ihr Bestes zu geben. Dazu gehören Techniken wie das Setzen von Zielen, die Entwicklung von Wettkampfplänen und die Schaffung von mentalen Ritualen.

Indem diese Elemente im Mentaltraining integriert werden, können die Teilnehmer ihre mentale Stärke und Leistungsfähigkeit verbessern und ihr volles Potenzial entfalten.

Zielgruppen:

- Dipl. psychosoziale:r Berater:innen (oder LSB in Ausbildung)
- Personen, die an mentalen Techniken Interesse haben und es weitergeben möchten
- Personen, die ihr Wissen im Bereich Stress- und Burnout-Prävention erweitern wollen
- Personen mit adäquater Ausbildung im sozialen, pädagogischen oder beraterischen Arbeitsfeld, bzw. entsprechender Berufserfahrung

Ziele des Lehrganges:

- Profunde Kenntnisse des Mentalen Trainings erwerben
- Wissen über Stressmanagement und Burnout Prävention aneignen
- Aneignung von Fachwissen für die Einzel- Teamsettings
- Entwicklung von Methoden- und Interventionskompetenz
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion, uvm.

Inhalte des Lehrgangs:

Der Lehrgang erfüllt die Anforderungen der WKO zur Eintragung für den Expertenpool Stressmanagement und Burnoutprävention.

- **86 Std. Präsenzunterricht** in 6 Modulen:
  - jeweils Dienstag, 10:00 – 18:00 Uhr und Mittwoch, 09:00 – 17:15 Uhr
- **164 Std. dokumentiertes Selbststudium** aufgeteilt in:
  - 40 Std. Literaturstudium (3 Fachbücher)
  - 12 Std. Diskussion in der Literaturgruppe (jeweils 1 Treffen mit 3h zwischen den Modulen)
  - 12 Std. Peergroup zur Methodenübung (jeweils 1 Treffen mit 3h zwischen den Modulen)
  - 40 Std. Vor- und Nachbereitung, Erstellung eigener Leitfäden und Übungsmaterialien
  - 20 Std. Selbststudium (Konzepterstellung für die zukünftige Arbeit, Workshops, Methodenvorbereitung, Werbung, Literaturrecherche, ...)
  - 40 Std. Prüfungs- und Präsentationvorbereitung

Zertifizierungsmodalitäten:

- Anwesenheit während der Präsenzmodule (90% Anwesenheitspflicht)
- Dokumentation von Vor- und Nachbereitung, Peergroup, Selbststudium usw.
- Mündliche Abschlussprüfung anhand eines Praxisfalls und Präsentation der Arbeit
- Der Lehrgang erfüllt die Anforderungen der WKO zur Eintragung für den Expertenpool-Stressmanagement und Burnout Prävention, zusätzlich sind folgende Praxiskriterien zu erfüllen:
    - 40 protokollierte Beratungseinheiten (ab Ausbildungsbeginn)
    - 5 Einzelsupervisionseinheiten bei einem/einer beim Fachverband eingetragenen Supervisor:in
    - 3-jährige und uneingeschränkte Selbständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung

Termine Präsenzseminare:

BERSICHT	HEMA	RAINER IN	ERMIN
Modul 1	Grundlagen des Mentaltrainings, positive Psychologie und Neurobiologie	Helmut Widhalm	01.+02.06.2027
Modul 2	Stresserkennung und Stressbewältigung, Burnout Model und Präventionsansätze	Helmut Widhalm	31.08.+01.09.2027
Modul 3	Unterbewusstsein, innerer Dialog, Glaubenssätze und Überzeugungen	Helmut Widhalm	06.+07.10.2027
Modul 4	Visualisieren, Meditationen und Trancereisen	Dina Widhalm	02.+03.11.2027
Modul 5	Atemtechnik und Achtsamkeitstraining Biofeedback und VR-Brille, Klopftechnik	Helmut Widhalm	06.+07.12.2027
Modul 6	Resilienz, Rituale, Affirmation, Priming-Übungen, Abschluss	Helmut Widhalm	18.+19.01.2028

Änderungen am Ablauf vorenthalten!

Modalitäten am Seminarort:

- Seminarort: Sysmentalik Academy, 3261 Steinakirchen, Bergstraße 3
- Für Getränke und Pausenverpflegung ist gesorgt, exkl. Mittagessen und Übernachtung. (Empfehlungen für Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage im Menüpunkt Restaurants & Hotels)

Trainer:innen Team:

Helmut Widhalm, MSc
Insitutsleiter
Psychosozialer
Berater / LSB
Supervisor
Mediator
Aufstellungsleiter
Mentalcoach im
Spitzensport

Dina Widhalm
Psychosoziale
Beraterin / LSB
Mentaltrainerin
Aufstellungsleiterin
Erfinderin der DIDA
Methode

Zahlungsmodalitäten:

- Die Lehrgangsgebühr beträgt 2070 € exkl. MWST und 2484 € inkl. MWST
- Zahlbar in 3 Teilbeträgen, jeweils zu 828 € im Vorhinein: vor dem 1.Modul, vor dem 3.Modul und vor dem 5.Modul
- Die Kosten beinhalten das Skriptum, die persönliche Betreuung und die Abnahme der Prüfung und Überprüfung der Protokolle.
- Storno: Bei Stornierungen akzeptieren wir nur die schriftliche Form, bis 21 Tage vor Beginn verrechnen wir 50% des Lehrgangspreises und danach 100% der Lehrgangspreises.
- Eine Änderung oder Absage des Lehrganges oder einzelner Module kann aus wichtigen Gründen seitens des Veranstalters durchgeführt werden.

Für nähere Informationen und konkrete Fragen kontaktieren Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie.

www.sysmentalik.at

Academy für psychosoziale Berufe und systemische Organisationsentwicklung