

Dipl. Mental- und Resilienz Trainer:in

- Lehrgang

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:

- **86 Std. Präsenzunterricht** in 6 Modulen:
 - jeweils Dienstag, 08:30 – 18:15 Uhr und Mittwoch, 8:30 – 18:15 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

Termine Präsenzseminare:

ÜBERSICHT	THEMA	TRAINER:IN	TERMIN
Modul 1	Grundlagen des Mentaltrainings, positive Psychologie und Neurobiologie	Helmut Widhalm	23.+24.06.2026
Modul 2	Stresserkennung und Stressbewältigung, Burnout Model und Präventionsansätze	Helmut Widhalm	08.+09.09.2026
Modul 3	Unterbewusstsein, innerer Dialog, Glaubenssätze und Überzeugungen	Helmut Widhalm	06.+07.10.2026
Modul 4	Visualisieren, Meditationen und Trancereisen	Dina Widhalm	03.+04.11.2026
Modul 5	Atemtechnik und Achtsamkeitstraining Biofeedback und VR-Brille, Klopftechnik	Helmut Widhalm	08.+09.12.2026
Modul 6	Resilienz, Rituale, Affirmation, Priming-Übungen, Abschluss	Helmut Widhalm	12.+13.01.2027

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

Institutsleiter
Psychosozialer
Berater / LSB
Supervisor
Mediator
Aufstellungsleiter
Mentalcoach im
Spitzensport



Dina Widhalm

Psychosoziale
Beraterin / LSB
Mentaltrainerin
Aufstellungsleiterin
Erfinderin der DIDA
Methode

Zahlungsmodalitäten:

- Die Lehrgangsgebühr beträgt 1980 € exkl. MWST und 2376 € inkl. MWST
- Zahlbar in 3 Teilbeträgen, jeweils zu 792 € 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