

# Zert. Mentaltrainer:in

Menschen wollen sich, ihr situatives Verhalten oder ihr Leben verändern, wissen jedoch nicht, wie ihnen die Änderung gelingen kann. Oftmals wissen Menschen, was sie wollen oder zumindest was sie Nicht wollen. Doch es fehlt ihnen an einer Idee, WIE sie zu ihrem Ziel gelangen können.

Als zert. Mentaltrainer:in haben Sie erkannt, dass Mentaltraining ermöglicht, Visionen präziser umzusetzen und Ziele schneller sowie einfacher zu erreichen. Mit den gelernten Techniken kann hier unterstützt werden. Die Tools können bei sich selbst eingesetzt oder in den angestammten Beruf eingebunden werden.

## Ausbildung

Neben der Wichtigkeit der Sprache und den gewählten Wörtern werden Techniken zur Zielfindung, zum Zeitmanagement, zur Abgrenzung, zur Entspannung sowie zur Aktivierung vermittelt.

Die Mentaltechniken beruhen auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Der Unterricht beinhaltet viele Live-Demonstrationen und Übungsmöglichkeiten, um die erlernten Techniken sofort anzuwenden und erste Erfahrungen mit der Kundenarbeit zu sammeln.

Das Erlernte können Sie in Ihrem Fachgebiet in allen Gesundheitsinstitutionen einsetzen und Ihre Qualifikation mit diesem Wissen vervollständigen.

## Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Mentalcoach
- Psychosoziale:r Berater:in

## Ausbildung im Überblick

### Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

### Typ

Zertifikatsausbildung

### Ausbildungsdauer

144 Lernstunden, ca. 1 Jahr

### Zeiten

8:30–12:00 / 13:00–16:30 Uhr

### Diplomarbeit

Nein

### Abschluss

Zert. Mentaltrainer:in

### Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft  
396 CHF (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

### Detailinfos

