

## Beschreibung

**Für Business Coaches, Feelgood-Manager, Change-Manager, Personal-Referenten und Interessierte mit ähnlicher Vorbildung**

Unser Mentalcoach bietet ausgewählte Coaching-Instrumente zur Förderung Selbstbewertung und mentaler Stärke. Sie erlernen Instrumente, die helfen, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern indem -mentale- Ressourcen optimal genutzt werden. Sie lernen die Möglichkeit, selbst das eigene Denken und Handeln positiv zu beeinflussen und die vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken, um z.B. Ziele passender und konkreter zu definieren und leichter zu erreichen. Sie lernen Techniken, mentale Stärke auszubauen und geistiges Potenzial mehr zu nutzen. Sie erfahren, wie „echte“ Ziele und Visionen entwickelt und die notwendige mentale und kreative Kraft zur Umsetzung aus eigenen Potenzialen generiert werden und wie Sie Einzelpersonen und Gruppen zu diesen Themen coachen können.

Erfolg beginnt im Kopf - Die innere Haltung und Einstellung ist der Schlüssel! Lernen Sie jetzt, mentale Stärke aufzubauen und wunschgemäß abzurufen.

## Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Berater, persönlich Interessierte, die bereits Coachingerfahrung haben oder Absolventen einer Coaching-Ausbildung sowie Feelgood-Manager

## Inhalt

### Modul I: Mentale Fitness

- Stufen der mentalen Arbeit und erste Übungen dazu
- Entspannen, innere Balance halten und auftanken
- Energiemanagement und Selbstwirksamkeit
- Ausgeglichenheit und emotionale Kompetenzen stärken
- Mentale Kraft entwickeln und nutzen
- Mentale Gestaltung – Innere Konflikte lösen, Motivation halten
- Erwartungsdruck und Stressmanagement – wenn's drauf ankommt...
- Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung steigern

### Modul II: Zukunft und Erfolg gestalten

- Bedürfnisse und mentale Hindernisse erkennen und bearbeiten
- Denk- und Leistungsblockaden abbauen
- Konstruktives Denken und entspr. mentale Techniken einsetzen
- Alternativen und Szenarien – mental- „durchspielen“
- Entscheiden - Ziele programmieren und nachhaltig umsetzen
- Umgang mit Rückschlägen und Misserfolg
- Die eigene optimale-Zukunft gestalten
- Selbstcoaching-Programm für zu Hause

## Abschluss

- IHK-Zertifikat

## Standort und Termin

MO

28

OKT 2024

**28. Okt bis 02. Nov 2024**  
Villingen-Schwenningen  
Vollzeit

## Termin details

Mo - Do, 09:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr

Hybrider Unterricht ist möglich.

## Investition

€ 1.790,-  
inkl. Unterlagen und Zertifikat

## Ansprechpartner



### Aileen Höfner / Akademie

☎ 07721 922 311

✉ hoefner@vs.ihk.de

## Veranstaltungsort

### IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen



## Hinweis

### Sie haben noch Fragen?

In unseren FAQs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu uns, unseren Lehrgängen, den Teilnahme-, Stornierungs- und Prüfungsbedingungen und mehr.

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/ausbildung-zum-mentalen-coach-aufbautraining-vollzeit\\_116715](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/ausbildung-zum-mentalen-coach-aufbautraining-vollzeit_116715)

## Dozenten

- Claudia Serr

## Das könnte Sie interessieren

- Ausbildung zum Business-Coach - Vollzeit
- Ausbildung zum Mentaltrainer (m/w/d) - Vollzeit
- Experte für soziale Intelligenz – Das Miteinander erfolgreich gestalten - Vollzeit

