

Kursprogramm

2020/21



Veranstalter:

Mentalflow GmbH

Bergstraße 13

8076 Vasoldsberg

www.mentalflow.at

m.hirschberger@mentalflow.at/h.goelles@mentalflow.at

Telefon +45(0)69910591969 oder +45(0)6509561566

Seminarorganisation:

Hubert Gölles

Pädagogische Leitung:

Mag.^a Marion Hirschberger

Seminarorte:

Graz: Hotel „Der Marienhof“, Waltendorfer Hauptstraße 81, 8010 Graz

Stubenberg: JUFA, Buchberg 110, 8223 Stubenberg am See

Grundlsee: Mondi Resort am Grundlsee, Archkogel 31, 8993 Grundlsee

Fürstenfeld: JUFA Burgenlandstraße 15, 8280 Fürstenfeld

Alle Seminare sind buchbar unter

www.mentalflow.at

Änderungen vorbehalten

© 2020 Mag.^a Marion Hirschberger mentalflow GmbH

Copyright

Inhalt

mentalflow – Was ist das?	4
Worauf wir Wert legen	5
Wozu gibt es uns?	5
Was ist Mentaltraining?	5
Unser Bildungsangebot im Überblick.....	6
Ausbildung zum/zur Diplomierten MentaltrainerIn	7
Was können Sie sich erwarten?	7
Berufsbild.....	7
Was macht die Ausbildung besonders?.....	8
Modulaufbau.....	8
Zielgruppen	9
Berufsausübung und Gewerbeberechtigung.....	10
Ausbildungsreihen – Termine im Überblick	11
Beschreibung der Basismodule 1 - 3	13
Mentaltraining – Basismodul 1	13
Mentaltraining – Basismodul 2	16
Mentaltraining – Basismodul 3	19
Beschreibung der Ausbildungsmodule 1 und 2.....	22
Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	27
Resilienztraining.....	31
Sportmentaltraining.....	35
Einzelmentaltraining	38
Themenabende.....	40
Übungsabende	41
Zusatzangebote.....	42
TrainerInnenteam	43

mentalflow – Was ist das?

Am Anfang stand die Vision, Menschen in ihrer beruflichen und privaten Weiterentwicklung zu unterstützen, sie auf der Suche nach dem Wesentlichen und Stimmigen zu begleiten und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, für die Bewältigung von Herausforderungen und Erreichung von Zielen mental stark zu werden. So wurde 2014 die Mentalschule Graz – später mentalflow gegründet. Im Vordergrund stand stets der Wunsch, allen Beteiligten zu Gewinn zu verhelfen: Lebensqualität, Lebensfreude, Zielerreichung, persönliches, berufliches und wirtschaftliches Wachstum, Erfahrung, Kompetenzen und vor allem mentale Stärke.

Inspiziert von den Ideen der Positiven Psychologie entwickelte das Team von mentalflow einen florierenden Seminarbetrieb auf der Grundlage wertvoller, wissenschaftlich fundierter Curricula. Die Buchungsquote und positiven TeilnehmerInnenfeedbacks geben uns Recht in dem, was wir tun und motivieren uns, immer weiter zu konzipieren und zu entwickeln. Wir arbeiten permanent daran, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen und zu berücksichtigen.

Nicht minder wichtig sind uns unsere TrainerInnen, welchen wir mit größter Wertschätzung begegnen. Sie sind es, die dem Unternehmen mentalflow ihre Expertise zur Verfügung stellen und selbst daran wachsen. So entsteht eine WIN-WIN-Situation für alle Beteiligten.

Seit dem ersten Tag des Bestehens sind die Begeisterung und die Hingabe der Vortragenden und die Identifikation mit dem Thema Mentaltraining zu spüren.

Zitat eines Lernenden: „Man spürt, dass mentalflow diese Inhalte lebt!“

Unsere Intention ist, im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung ein verlässlicher und vertrauenswürdiger Partner zu sein.

Gemäß unserem Leitspruch

„Das einzig Beständige ist der Wandel“

sind wir stets bemüht, am Puls der Zeit zu sein, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen, dementsprechende Entscheidungen zu treffen und in der Folge danach zu handeln.

Worauf wir Wert legen

Wir legen Wert auf

- einen wertschätzenden Umgang zwischen MitarbeiterInnen, TrainerInnen und Lernenden
- Fairness als Grundlage für jegliches Agieren
- Transparenz in der Unternehmensführung
- Freiwilligkeit (Begeisterung, Motivation) vs. Bindungszwang

Wozu gibt es uns?

Mentalflow versteht sich als florierendes Unternehmen im Bereich Mental- und Resilienztraining. Professionelle TrainerInnen geben durch ihre Arbeit Einblick in das Mental- und Resilienztraining, beleuchten Hintergründe und erklären Zusammenhänge.

Mentalflow unterstützt in Zeiten der Multioptionalität beim Finden des „Stimmigen“ und schafft neue Möglichkeiten und Chancen.

Mit unseren Seminaren, Veranstaltungen und Trainings geben wir inspirierende Inputs, schaffen Raum für persönliche und berufliche Weiterentwicklung und ermöglichen neue Kontakte und Kooperationen. Unsere Arbeit leistet einen wesentlichen Beitrag zum Aufblühen der Menschen.

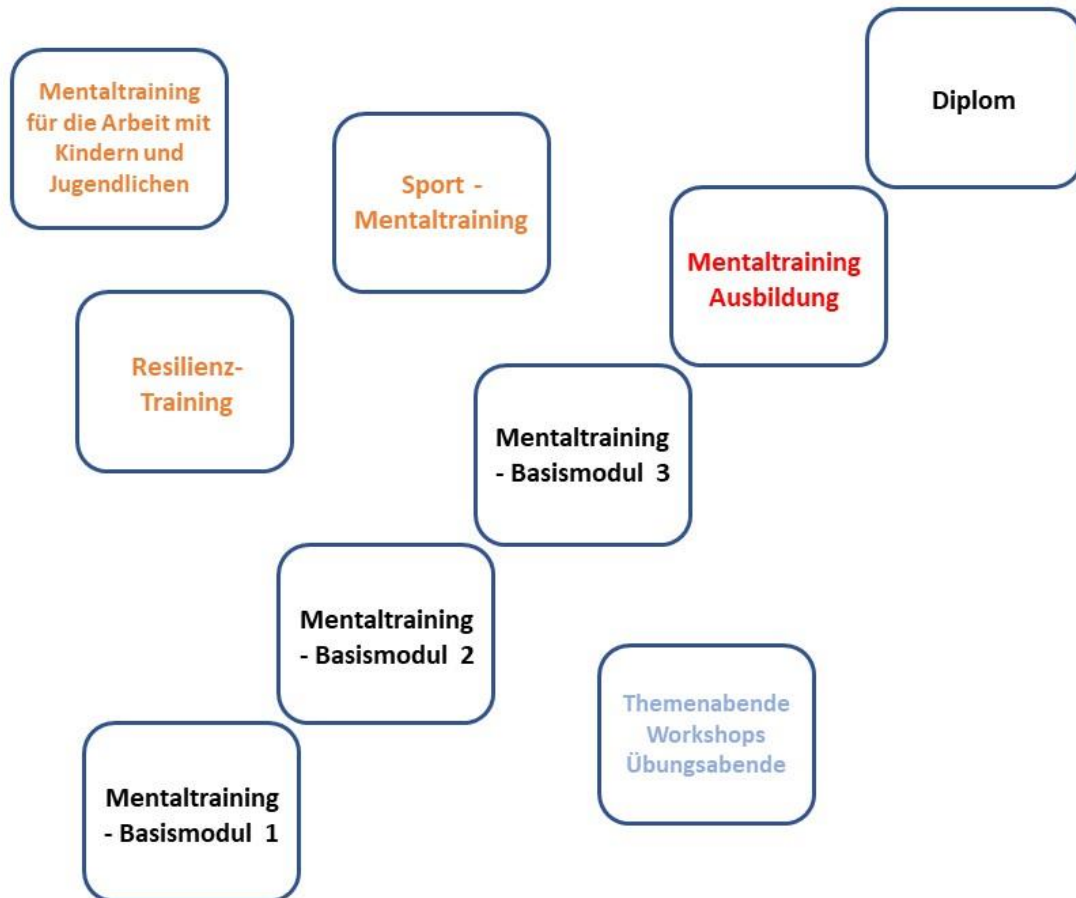
Was ist Mentaltraining?

Aus den Medien ist bekannt, dass Mentaltraining aus Wirtschaft, Management und Sport nicht mehr wegzudenken ist. Zukunftsweisend ist der Einsatz von Mentaltraining im Schul- und Bildungsbereich.

Doch was versteht man unter Mentaltraining?

Mentaltraining wird definiert als das Training einer positiven Geisteshaltung. Unsere Seminare gehen der Frage nach, was genau das Geheimnis des Mentaltrainings ist, wie es wirkt und wie es im privaten und beruflichen Bereich einzusetzen ist. Neben theoretischen Inputs erfahren Sie auch den Praxistransfer. Nach Absolvierung unserer Seminare/Ausbildungen verfügen Sie über wissenschaftlich fundiertes Wissen und über ein Repertoire an Techniken und Übungen aus dem Bereich des Mentaltrainings.

Unser Bildungsangebot im Überblick



- Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn
- Mentaltraining Basisseminare 1, 2 und 3
- Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Resilienztraining
- Sportmentaltraining
- Einzelmentaltraining
- Themenabende
- Übungsabende
- Vorträge
- Workshops
- LehrerInnenfortbildung
- SCHILFS (schulinterne Fortbildungen) und SCHÜLFS (schulübergreifende Fortbildungen)

Ausbildung zum/zur Diplomierten MentaltrainerIn



Was können Sie sich erwarten?

Die Ausbildung vermittelt Ihnen ein grundlegendes, wissenschaftlich fundiertes Wissen in den Bereichen Mentaltraining, Resilienztraining und Selbstmanagement. Sie lernen ein umfangreiches Repertoire an Techniken und Übungen aus dem Bereich des Mentaltrainings kennen, welches Sie sowohl für Ihr privates, als auch berufliches Leben nutzen können.

Berufsbild

Als Dipl. Mentaltrainer/in können Sie in vielfältigen Bereichen tätig sein. Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung für Ihren bestehenden Beruf zu nutzen (z.B. im gesundheitlichen, pädagogischen, sportlichen, wirtschaftlichen Bereich, etc.) oder Sie machen Mentaltraining zu Ihrem neuen Hauptberuf. Dabei ist es möglich, sich in individuellen Interessenschwerpunkten zu spezialisieren (z.B. im Spitzensport, in der Burnout-Prävention, als BegleiterIn von lernschwachen Kindern und Jugendlichen und vieles mehr).

Was macht die Ausbildung besonders?

Einzigartig bei mentalflow ist, dass es auf freiwilliger Basis eine kostenlose Weiterbetreuung in Form von Themenabenden, Übungsabenden und Fachbesprechungen gibt, deren Sinn es ist, AbsolventInnen der Ausbildung in ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Sie werden auf Wunsch in ein Netzwerk von MentaltrainerInnen aufgenommen, das Ihnen eine Plattform bietet, sich zu erproben und ohne Anfangsängste ins Tun zu kommen.

Modulaufbau

Die Mentaltraining - Basismodule 1, 2 und 3 sind freie Seminare und können daher von allen InteressentInnen einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden. Sie sind aufbauend und müssen folgerichtig besucht werden. Eine anschließende TrainerInnenausbildung ist möglich, jedoch nicht zwingend. Jedes Basismodul besteht aus 20 Präsenzeinheiten und umfasst 2 Tage hintereinander. Diese Tage sind jeweils der Samstag und der Sonntag.

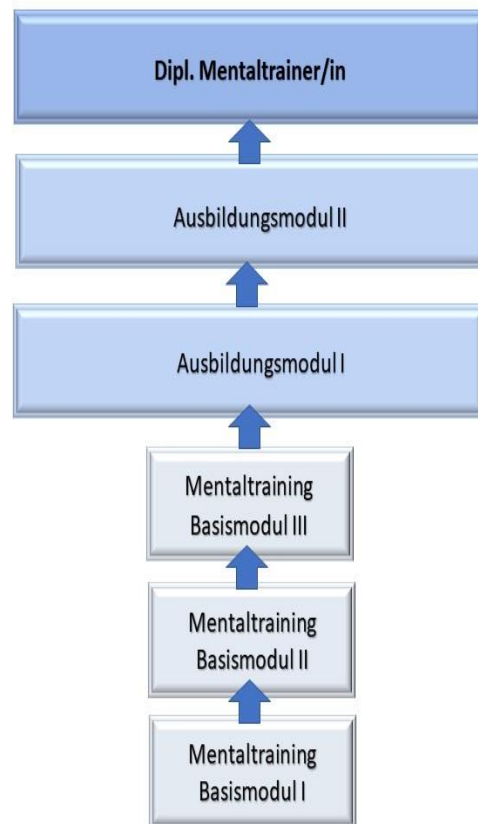
Für die Diplomierte TrainerInnenausbildung werden die Basismodule 1, 2 und 3 vorausgesetzt. Zusätzlich sind 2 Ausbildungsmodule zu absolvieren, welche nur gemeinsam gebucht werden können. Jedes Ausbildungsmodul besteht aus 24 Präsenzeinheiten und umfasst jeweils 3 Tage hintereinander. Diese Tage sind jeweils der Freitag, der Samstag und der Sonntag. Der Abstand zwischen den Ausbildungsmodulen beträgt ca. 2 Monate.

In der Zeit zwischen den Ausbildungsmodulen gibt es nach Wunsch und Bedarf immer wieder freiwillige Treffen, die den TeilnehmerInnen dazu dienen sollen, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln und das Gelernte in das eigene Leben zu integrieren.

Zusätzliche Angebote:

- Geschulte PädagogInnen stehen den angehenden MentaltrainerInnen sowohl bei der Themenfindung und der didaktischen Aufbereitung der Abschlusspräsentation, wie auch beim Verfassen der schriftlichen Abschlussarbeit hilfreich zur Seite.
- Nach Beendigung der Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn wird eine weiterführende (kostenlose) Begleitung angeboten, welche die AbsolventInnen darin unterstützen soll, fachlich kompetent zu werden, eigene Seminare/Vorträge/Workshops/Themenabende zu konzipieren und ins Tun zu kommen.
- Es besteht die Möglichkeit, kostenlose Übungsabende zu besuchen, an welchen Fallbeispiele von Mentaltrainings in Rollenspielen dargeboten werden.

Die Diplombildung besteht aus **drei Basismodulen** und **zwei Ausbildungsmodulen**, einer Diplomarbeit und einer Präsentation.



Zielgruppen

Wir richten uns an Menschen, die

- an einer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind
- das Mentaltraining in ihren bestehenden Beruf integrieren möchten
- Mentaltraining als zweites Standbein aufbauen wollen
- Mentaltraining auf selbständiger Basis zu ihrem Hauptberuf machen wollen

Angesprochen sind

- interessierte Laien/Privatpersonen
- in der Pädagogik tätige Menschen
- in Sozialberufen tätige Menschen
- in Gesundheitsberufen tätige Menschen
- Führungskräfte

Ausbildungsziel

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie in der Lage,

- Mentaltraining in Ihr eigenes Leben zu integrieren
- Mentaltraining im bestehenden Beruf anzuwenden
- Mentaltraining als zweites oder eigenständiges Standbein aufzubauen
- Mentaltrainings für einzelne Personen und Gruppen durchzuführen
- Themenabende, Vorträge, Workshops und Seminare zu konzipieren und abzuhalten

Berufsausübung und Gewerbeberechtigung

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mental – und Resilienztraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist.

Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Mentaltraining grenzt sich klar vom Bereich der Sozial- und Lebensberatung wie auch vom Gesundheitsbereich (Medizin, Therapie, etc.) ab.

Ausbildungsreihen – Termine im Überblick

Ausbildungsreihe I 2020/21

Mentaltraining Basismodul 1	27./28. Juni 2020 in Stubenberg oder 25./26. Juli 2020 in Stubenberg
Mentaltraining Basismodul 2	12./13. September 2020 in Stubenberg
Mentaltraining Basismodul 3	14./15. November 2020 in Stubenberg
Mentaltraining Ausbildung 1	27./28./29. November 2020 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 2	22./23./24. Jänner 2021 in Graz

Ausbildungsreihe II 2020/21

Mentaltraining Basismodul 1	19./20. September 2020 am Grundlsee oder 17./18. Oktober 2020 in Fürstenfeld oder 21./22. Nov. 2020 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen) oder 9./10. Jänner 2021 in Graz
Mentaltraining Basismodul 2	6./7. Februar 2021 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen)
Mentaltraining Basismodul 3	6./7. März 2021 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen)
Mentaltraining Ausbildung 1	23./24./25. April 2021 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 2	18./19./20. Juni 2021 in Graz

Ausbildungsreihe III 2020/21/22

Mentaltraining Basismodul 1	27./28. Februar 2021 in Stubenberg oder 20./21. März 2021 am Grundlsee oder 10./11. April 2021 in Graz oder 17./18. April 2021 in Stubenberg
--------------------------------	---

Mentaltraining Basismodul 2	29./30. Mai 2021 in Graz oder 24./25. Juli 2021 in Stubenberg
Mentaltraining Basismodul 3	26./27. Juni 2021 in Graz oder 11./12. September in Stubenberg

Ausblick- Studienjahr 2021/22:

Mentaltraining Ausbildung 1	26./27./28. November 2021 in Graz
Mentaltraining Ausbildung 2	21./22./23. Jänner 2022 in Graz

Zusatzmodule 2020/21

Resilienz= training	2./3./4. Oktober 2020 in Graz
Mentaltraining Sport	16./17./18 Oktober 2020 in Graz oder 9./10./11. April 2021 in Graz
Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	12./13./14. März 2021 in Graz oder 16./17./18. Juli 2021 in Graz

Infoabende/Themenabende und Übungsabende werden laufend auf Anfrage angeboten.

Auf Grund der erfreulich hohen Buchungsdichte sind weitere Seminare laufend in Planung.

Beschreibung der Basismodule 1 - 3

Mentaltraining – Basismodul 1

Mentaltraining
- Basismodul 1



Teilnahmevoraussetzungen: keine

Kosten: 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/Doris Hammer, BEd

Termine:

- 19./20. September 2020 am Grundlsee
- 17./18. Oktober 2020 in Fürstenfeld
- 21./22. Nov. 2020 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen)
- 9./10. Jänner 2021 in Graz
- 27./28. Februar 2021 in Stubenberg
- 20./21. März 2021 am Grundlsee

- 10./11. April 2021 in Graz
- 17./18. April 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine in Planung!

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- das mentale Training kennenlernen möchten
- ihre Lebensqualität im Allgemeinen erhöhen wollen
- sich ziel- und erfolgsorientiert weiterentwickeln möchten
- Veränderungen in ihren Lebensbereichen vorzunehmen planen
- das Mentaltraining in ihr Privatleben und/oder in ihren Beruf integrieren wollen
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn anstreben

Ziele:

- Kennenlernen des mentalen Trainings im Allgemeinen
- Erkennen des Nutzens, der Chancen und Möglichkeiten, die sich durch das mentale Training ergeben können
- Erarbeitung hochwirksamer mentaler Techniken und Übungen
- Integration der Methode Mentaltraining ins private und berufliche Leben

Inhalte:

- Einführung, Definition, Standortbestimmung, Positive Psychologie als wissenschaftliche Grundlage, Basics
- Selbstwahrnehmung und – reflexion, IST- Zustandserhebung
- Selbstmanagement, Work – Life – Balance, Entspannung
- Changemanagement
- Mentale Techniken: Wirkweisen und Praxistransfer

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

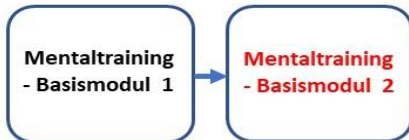
- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 20 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Abschluss: Zertifikat

Mentaltraining – Basismodul 2



Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining- Basismodul 1

Kosten: 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/Verena Seidl

Termine:

- 12./13. Sept. 2020 in Stubenberg
- 06./07. Februar 2021 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen)
- 29./30. Mai 2021 in Graz (2 parallel laufende Kurse in zwei Seminarräumen)
- 24./25. Juli 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine in Planung!

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- das mentale Training vertiefen möchten
- ihre Lebensqualität gezielt erhöhen wollen
- Ziele definieren, verbalisieren und realisieren möchten
- Optimierungen in ausgewählten Lebensbereichen anstreben
- das Mentaltraining in ihr Privatleben und/oder in ihren Beruf implementieren wollen
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn anstreben

Ziele:

- Vertiefung des mentalen Trainings
- Die Sprache des Lebens verstehen lernen
- Befähigung, das eigene Leben gezielt zu führen
- Konfrontation mit eigenen, hinderlichen Glaubenssätzen
- Erarbeitung weiterer hochwirksamer mentaler Techniken und Übungen
- Kenntnis hilfreicher Copingstrategien

Inhalte:

- Das Leben spricht zu uns! Zeichen und Hinweise des Lebens erkennen und verstehen
- Wünsche definieren – Wünsche erfüllen
- Auflösung hinderlicher Glaubenssätze
- Technik „Affirmationen“
- Gesetz von Ursache und Wirkung
- Leben im Hier und Jetzt mit Blick auf die Zukunft

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 20 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (1EH)

Abschluss: Zertifikat

Mentaltraining – Basismodul 3



Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining- Basismodul 1 und 2

Kosten: 290 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/ Mag.^a Kathrin Hackl

Termine:

- 14./15. November 2020 in Stubenberg
- 06./07. März. 2021 in Graz
- 26./27. Juni 2021 in Graz
- 11./12. September 2021 in Stubenberg
- Weitere Termine in Planung!

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 16.30 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 16.30 Uhr

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- universelle Zusammenhänge begreifen möchten
- ihre Lebensqualität auf eine höhere Ebene stellen wollen
- sich für neue wissenschaftliche Erkenntnisse interessieren
- Optimierungen und Erneuerung in allen Lebensbereichen anstreben
- den Unterschied zwischen EGO und SELBST erfahren möchten
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn anstreben

Ziele:

- Erlangen eines Gesamtüberblickes über die Methode Mentaltraining inklusive Techniken und Übungen
- Konfrontation mit der höheren Ordnung (Kosmos)
- Kenntnis der Geistigen Gesetze und ihrer Wirkweisen
- Auseinandersetzung mit den Entscheidungsquellen Intellekt und Intuition
- Kenntnis der morphischen Felder nach Rupert Sheldrake

Inhalte:

- Zusammenführung aller bisher erlernten Einzelteile zu einem Ganzen
- Der Kosmos und seine geistigen Gesetze
- Intuition
- Spiritualität
- Neuropsychimmunologie
- Morphische Felder
- Woher wir kommen - wohin wir gehen

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

- 20 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 20 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Abschluss: Zertifikat

Beschreibung der Ausbildungsmodule 1 und 2



Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining- Basismodul 1, 2 und 3

Die Ausbildungsmodule 1 und 2 gehören zusammen und können nur gemeinsam gebucht werden.

Kosten: 2160 Euro (für beide Ausbildungsmodule inklusive umfangreiche Skripten, Arbeitsmaterialien, Stick mit Powerpoint Präsentationen und Kopierrechte)

Pädagogische Leitung/Ausbildungsleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/Mag.^a Sabine Battisti

Termine:

AB1	27./28./29. November 2020 in Graz
AB2	22./23./24. Jänner 2021 in Graz

AB1	23./24./25. April 2021 in Graz
AB2	18./19./20. Juni 2021 in Graz

Ausblick – Studienjahr 2021/22:

AB1	26./27./28. November 2021 in Graz
AB2	21./22./23. Jänner 2022 in Graz

Unterrichtszeiten: jeweils

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

TeilnehmerInnen sind Personen, welche

- die Ausbildung in ihren bestehenden Beruf integrieren möchten
- sich ein zweites berufliches Standbein aufbauen wollen
- sich beruflich umorientieren möchten und nach einem interessanten Feld mit Zukunftschancen suchen
- sich durch die Beschäftigung mit den Inhalten der Ausbildung und dem Schreiben der Diplomarbeit persönlich weiterentwickeln wollen
- ihr bestehendes Angebot durch dieses Themengebiet erweitern möchten

Angesprochen sind

- interessierte Erwachsene
- Lehrende/KindergartenpädagogInnen/ErzieherInnen
- TherapeutInnen/LebensberaterInnen/EnergetikerInnen/PsychologInnen
- MedizinerInnen

- Menschen in Sozialberufen/Krisenberufen/Gesundheitsberufen
- Führungskräfte/ProjektleiterInnen
- SportlerInnen/TrainerInnen/Coaches

Ziele:

- Planung, Vorbereitung und Durchführung eigener Trainings und Seminare
- Konzeption eigener Seminare (inhaltlich und formal)
- Grundkenntnisse didaktischer Überlegungen
- Kenntnis rechtlicher Grundlagen
- Überlegungen zum Erwerb von Fachkompetenz
- Entwicklung einer charismatischen, kompetenten TrainerInnenpersönlichkeit
- Auseinandersetzung mit verbaler, nonverbaler und paraverbaler Kommunikation
- Professionelles Auftreten
- Kenntnis verschiedener Präsentationstechniken
- Ins Tun kommen

Inhalte:

Gestalten eigener Trainings und Seminare

- Sachlogischer Aufbau einer Mentaltrainingseinheit/eines Seminars
- Methodische und didaktische Grundlagen
- Präsentationstechniken/Flipchartgestaltung/Plakatdesign/Powerpoint Präsentationen
- Einsatz von Medien/Medienkompetenz/Medienvielfalt
- Grundlagen der Prozessmoderation
- Materialerstellung/Skripten/Arbeitsunterlagen
- Beziehungsebene – Sachebene
- Raumverhalten
- Settings und Zielgruppen
- Seminarraum (Größe, Ausstattung, Preis, Lage, Erreichbarkeit, Atmosphäre, etc.)

Rechtliche Grundlagen

- Gewerberecht/Steuer/SVA
- Rechnungslegung

- Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen/zukünftige Berufsfelder und Spezialisierungen
- Wirtschaftliche Überlegungen (Preisgestaltung, MindestteilnehmerInnenzahl, etc.)
- Corporate Identity
- Werbung/Akquise

Charismatische TrainerInnenpersönlichkeit

- Auftreten
- Verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation
- Wertschätzende Kommunikation
- Gebrauch von Stimme, Mimik und Gestik
- Klare, unmissverständliche Sprache
- Die Sprache des Unterbewusstseins
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen
- Gebrauch von Humor, Provokation, Geschichten, Metaphern
- Fachliche Kompetenz
- Präsentieren
- Reflektieren
- Feedback geben und nehmen

Diplomprüfung

- Übergabe der gebundenen Diplomarbeit/mündliche Reflexion zur Diplomarbeit
- Präsentation der geplanten Unterrichtseinheit
- Beantworten einer Prüfungsfrage
- Feedback empfangen/Herausarbeiten der Stärken/mündliche Reflexion zur Präsentation

Zeitliche Investition:

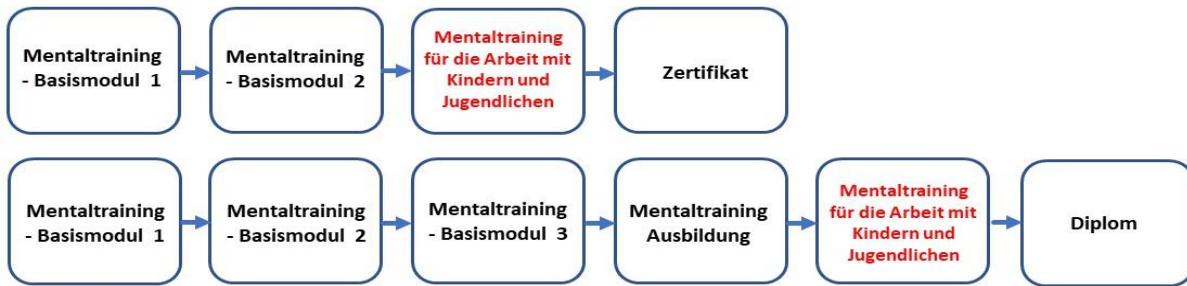
- 2 x 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 2 x 16 EH Studium des zweiteiligen Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 10 EH Durchsicht der Powerpoint Präsentationen
- 30 EH Ausarbeitung eines Arbeitspools
- 250 EH Schreiben der Diplomarbeit

- 10 EH Konzeption und didaktische Aufarbeitung der Präsentation
- beliebig viele MS Teams Einheiten zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Für den erfolgreichen Abschluss muss eine Diplomarbeit im Umfang von ca. 30 Seiten geschrieben, eine Präsentation (ca. 25 Minuten) konzipiert und gehalten und ein Testing (eine Testfrage) absolviert werden. Im Anschluss gibt es ein Feedback vom Testing-Team und von den TeilnehmerInnen. Darauf folgt eine mündliche Reflexion des/der Absolventen/der Absolventin.

Abschluss: Diplom

Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



Kinder brauchen mentale Stärke!

Kinder und Jugendliche stoßen immer öfter an ihre Leistungs – und Belastbarkeitsgrenzen. Sie stehen häufig unter Druck und fühlen sich den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen. Das macht Angst, blockiert und bringt Selbstzweifel hervor.

Mit Hilfe des Mentaltrainings lernen sie, mental stark zu sein, sich auf das Förderliche und Konstruktive zu konzentrieren, ihre Stärken zu erkennen und sich selbst zu vertrauen.

Es ist nie zu früh, um mit dem Mentaltraining zu beginnen. Denn die gute Nachricht ist:

Mentale Stärke ist erlernbar!

Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining- Basismodule 1 und 2

Kosten: 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/Mag.^a Gerlinde Perger

Termine:

- 12./13./14. März 2021 in Graz
- 16./17./18. Juli 2021 in Graz

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- mit Kindern und Jugendlichen Mentaltraining erarbeiten möchten
- Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung mental stärken möchten
- Kinder und Jugendliche mit Hilfe der mentalen Techniken zu Erfolg verhelfen möchten
- Mentaltraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. KindermentaltrainerIn anstreben

Angesprochen sind

- interessierte Erwachsene, Eltern, Großeltern, etc.
- Lehrende
- KindergartenpädagogInnen
- ErzieherInnen
- TherapeutInnen
- AbsolventInnen der Ausbildung „Dipl. MentaltrainerIn“

Ziele:

- Erlangen eines Gesamtüberblickes über den Einsatz der Methode Mentaltraining bei Kindern und Jugendlichen
- Kennenlernen von Mentaltraining als Unterrichtsprinzip

- Kenntnis der Geistigen Gesetze und ihrer Wirkweisen – kindgerecht erarbeitet
- Auseinandersetzung mit den mentalen Techniken und ihrer didaktischen Aufarbeitung
- Erarbeitung mentaler Übungen und Trainings für Kinder und Jugendliche zur Steigerung der Motivation, des Lernerfolges und der Entspannung
- Kenntnis der Lerntypen
- Kenntnis der 4 Temperamente
- Kenntnis der 4 Bewegungsformen (Shapes)

Inhalte:

- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Kinder und Jugendliche aus dem Bereich der Hirnforschung, Medizin und Psychologie (der neue Mensch – neue Bedürfnisse – neue Fähigkeiten und Fertigkeiten)
- Neuropsychimmunologie
- 4 Shapes (Bewegungsformen) für eine gesunde psychische und physische Entwicklung
- Lerntypen
- 4 Temperamente
- Erfolgreiches Lernen mit Hilfe mentaler Techniken
- Tools zur Steigerung der Motivation
- Tools gegen Ängste und Selbstzweifel
- Entwicklung der „Selbste“ (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, etc.)
- Stärken stärken – Schwächen thematisieren
- Ziele definieren, verbalisieren und umsetzen
- Zukunft verursachen – Entscheidungen jetzt stimmig treffen
- Mentale Techniken und Übungen
- Der/die MentaltrainerIn als MentorIn
- Methodik und Didaktik für die Durchführung von Kindermentaltrainings

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Abschluss: Zertifikat

Resilienztraining



Manche Menschen sind psychisch enorm widerstandsfähig und zerbrechen selbst an schweren Schicksalsschlägen nicht. Man nennt diese Eigenschaft, mit extremen Belastungen fertig zu werden, Resilienz. Das Wort lässt sich vom lateinischen Wort „resilire“ ableiten, was so viel wie *abprallen* bedeutet. Volkstümlich versteht man unter Resilienz eine stabile, widerstandsfähige Psyche. Dieses Seminar geht der Frage nach, was Resilienz ist und wie sie aufgebaut und gefördert werden kann.

Wenn schon eine Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn absolviert wurde, so erhält man nach dem Verfassen einer Diplomarbeit zum Thema Resilienz (20 Seiten) den Titel: *Diplomierte/r Mental- und ResilienztrainerIn*.

Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining- Basismodule 1 und 2

Kosten: 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag.^a Marion Hirschberger/Mag.^a Sabine Battisti

Termine:

- 2./3./4. Oktober 2020 in Graz

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- selbst resilienter werden möchten
- in Krisenberufen arbeiten
- in Sozialberufen arbeiten
- in medizinischen Berufen arbeiten
- Führungskräfte; ProjektleiterInnen
- Resilienztraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten
- eine Ausbildung zum/zur Dipl. ResilienztrainerIn anstreben

Angesprochen sind

- interessierte Erwachsene
- Lehrende/KindergartenpädagogInnen
- ErzieherInnen
- TherapeutInnen
- RettungsfahrerInnen
- MedizinerInnen
- PsychologInnen
- PilotInnen/FlugbegleiterInnen/Fluglotsen
- AbsolventInnen der Ausbildung „Dipl. MentaltrainerIn“

Ziele:

- Ressource Resilienz: resiliente Erwachsene – resiliente Kinder und Jugendliche
- Lüften des Geheimnisses resilienter, psychisch starker Menschen
- Kenntnis der bedeutsamsten Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Kenntnis der Resilienzfaktoren (Säulen der Resilienz)
- Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der eigenen Stabilität
- Krisen meisterhaft meistern
- Kennenlernen von praktischen Übungen zur Resilienz
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben

Inhalte:

- Resilienz – psychische Widerstandskraft
- Resilienz ist erlernbar!
- Wissenschaftliche Studien zur Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz/Resilienzfaktoren nach Hirschberger
- Die Krise
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Proaktive Grundeinstellung
- Kreativität als Problemlösekompetenz
- Die Rolle des Mentors/der Mentorin für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Berühmte resiliente Menschen
- Bearbeitung von Fallbeispielen zur Resilienz
- Methodik und Didaktik für die Durchführung von Resilienztrainings

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Abschluss: Zertifikat bzw. Diplom

Sportmentaltraining



Teilnahmevoraussetzungen: Mentaltraining - Basismodul 1

Kosten: 420 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Seminarleitung: Marvin Weinberger, BEd

Termine:

- 16./17./18. Oktober 2020 in Graz
- 9./10./11. April 2021 in Graz

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.00
- Samstag: 9.00 bis 16.30
- Sonntag: 9.00 bis 16.30

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- selbst aktiv Sport betreiben
- mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Sport arbeiten
- als TrainerInnen verschiedenener Sportarten tätig sind
- in Sportberufen arbeiten

Angesprochen sind

- aktive SportlerInnen
- TrainerInnen verschiedener Sportarten/ SportlehrerInnen
- Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen Sport betreiben

Ziele:

- Erkennen des Wertes des Sports als Lebenstraining; Charakterbildung durch Sport
- Kenntnis erfolgbringender Techniken aus dem Sportmentaltraining
- Kenntnis der bedeutsamsten Sportmentaltrainingskonzepte
- Steigerung des eigenen sportlichen Erfolges durch Mentaltraining
- Kennenlernen von praktischen Sportmentaltrainingsübungen
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das eigene sportliche Tun
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf die TrainerInnentätigkeit

Inhalte:

- Definition – Sportmentaltraining
- Ziele des Sportmentaltrainings
- Sportmentaltrainingskonzepte
- Zielarbeit (SMART-Ziele)
- Motivation
- Mentale Stärke
- Techniken: Visualisieren, Affirmationen, etc.
- Entspannungstechniken
- Teambuilding
- Didaktische Überlegungen zum Sportmentaltraining für Kinder und Jugendliche
- Rolle des/der TrainerIn

Zeitliche Investition:

verpflichtend:

- 24 Präsenzeinheiten (à 45 min)
- 16 EH Studium des Skriptums

empfohlen:

- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (45 min)

Abschluss: Zertifikat

Einzelmentaltraining



Teilnahmevoraussetzungen: keine

Kosten: 60 Euro pro Einheit (= 45 Minuten)

TrainerIn: frei wählbar (siehe Homepage – Team)

Termine: nach Vereinbarung

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- Mentaltraining kennenlernen möchten
- mentale Techniken erlernen wollen
- Kenntnis über die Geistigen Gesetze erlangen möchten
- Mentaltraining in ihr privates und/oder berufliches Leben integrieren möchten

Angesprochen sind:

- Privatpersonen
- Menschen aller Berufsgruppen

Ziele:

- Kennenlernen des mentalen Trainings im Allgemeinen
- Kennenlernen hochwirksamer, mentaler Techniken
- Kenntnis bedeutsamer Studien in Bezug auf Mentaltraining
- Kenntnis der Geistigen Gesetze
- Training mentaler Übungen
- Optimierung in erwünschten Lebensbereichen durch Anwendung des Mentaltrainings

Inhalte:

- Wissenschaftliche Grundlagen
- Studien
- Mentale Techniken wie Gedankenkontrolle, Psychohygiene, Loslassen, etc.
- Geistige Gesetze
- Mentale Übungen wie z.B.: Daumenfokus, Armtest, Entspannungsübungen

Zeitliche Investition:

ab 45 Minuten

Wichtiger Hinweis:

Mentaltraining für Einzelpersonen grenzt sich entschieden von der Sozial- und Lebensberatung, wie auch von jeglicher Art von Therapie oder Medizin ab.

Es handelt sich ausschließlich um Vermittlung von Wissen im Bereich Mentaltraining!

Themenabende



Themenabende sind auch Infoabende, an welchen Einblick in den Aufbau der Seminar- und Ausbildungsreihen gegeben wird. Darüber hinaus wird beispielhaft ein spezielles Thema aus dem Mentaltraining aufgegriffen und präsentiert. So können zukünftige TeilnehmerInnen Einblick in Themengebiete und deren didaktische Aufarbeitung bekommen.

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Kosten: keine

TrainerIn: je nach Thema

Termine: werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

Unterrichtszeiten: 18.00 bis 19.30 in Graz

TeilnehmerInnen sind Personen, die

- mentalflow kennenlernen und hineinschnuppern möchten
- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining kennenlernen möchten
- den Besuch eines Seminares oder der gesamten Ausbildungsreihe andenken

Zeitliche Investition: 90 Minuten

Übungsabende



Übungsabende bieten AbsolventInnen unserer Ausbildungen die Möglichkeit, Fallbeispiele kennenzulernen, zu besprechen und aufzuarbeiten. Dabei können die TeilnehmerInnen trainieren, wie und in welcher Form Mentaltraining vermittelt werden kann.

Teilnahmevoraussetzungen: Ausbildung zum/zur Dipl. MentaltrainerIn

Kosten: keine

Trainerin: Mag.^a Marion Hirschberger

Termine: werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

Unterrichtszeiten: 18.00 bis 19.30 in Graz

TeilnehmerInnen sind Personen, welche die Ausbildung zum/zur Diplomierten MentaltrainerIn bei mentalflow bereits absolviert haben.

Angesprochen sind Personen, die

- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining üben und trainieren möchten
- noch Sicherheit für ihr eigenes Tun brauchen
- sich mit anderen MentaltrainerInnen austauschen möchten

Zeitliche Investition: 90 Minuten

Zusatzangebote



Zusatzangebote sind

- Vorträge
- Workshops
- LehrerInnenfortbildungen

Diese können auf Anfrage gebucht werden.

TrainerInnenteam



Mag.ª Marion Hirschberger
Gründerin der Mentalschule Graz - mentalflow.
Pädagogische Leitung
Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin
Schwerpunkt: Kinder- und Jugendmentaltraining



Verena Seidl
Mentaltrainerin, Resilienztrainerin, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungstrainerin, Kinesiologin



Marvin Weinberger, BEd
Mentaltrainer
Schwerpunkt: Sport



Mag.ª Gerlinde Perger
Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin



Mag.ª Sabine Battisti

Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin, Theaterpädagogin



Doris Hammer, BEd

Online-Redakteurin, Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Resilienztrainerin



Mag.ª Carina Schneeweiß

Mentaltrainerin, Lektorin



Mag.ª Kathrin Hackl

Mentaltrainerin, Kindermentaltrainerin, Kursleiterin für “Gesundheit und Optimismus”
Schwerpunkte: Persönlichkeitsbildung, Krisenintervention



Hubert Gölles

Administrative Leitung; Seminarmanagement