

# 0766 Ausbildung zum Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer:in

Dieses Lehrgangskonzept wurde speziell für Menschen entwickelt, die ihre Kompetenzen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen erweitern wollen.

Sie unterstützen dabei Ihre zukünftigen Kunden und Kundinnen mit mentalen Methoden, um einen positiven Umgang mit Leistungsdruck, Ängsten und Reizüberflutung zu ermöglichen.

## Das Mentaltraining:

Mental-Training ist der Weg, Ihr gesamtes Potenzial, Ihre mentalen, physischen und emotionalen Fähigkeiten zur Entfaltung zu bringen, zu entwickeln und optimal auszunutzen. Mit leicht erlernbaren und sofort umsetzbaren mentalen Techniken können Sie Ihre Ziele leichter und schneller erreichen. Die angebotenen mentalen Werkzeuge können durch praktische Übungen sofort in die Tat umgesetzt werden.

## Die Lernziele:

Der Mensch, ob Kind oder Erwachsener, verfügt über grundlegende schöpferische Kräfte. Das Ziel ist, die Inhalte des Lehrgangs praxisorientiert in Ihrem privaten und beruflichen Kontext anwenden zu können.

Sie lernen:

- die Kraft der Gedanken zu nutzen,
- die Kraft des Unterbewusstseins (Intuition) zu erkennen und zu nutzen,
- Sicherheit im Umgang mit Ängsten zu gewinnen,
- mentale Techniken einzusetzen, um Ihre Ziele zu erreichen,
- einen optimalen Entspannungszustand herzustellen (Alpha-Zustand),
- die Konzentrationsfähigkeit zu stärken,
- den Energielevel zu erhöhen,
- mit Visualisierungsübungen innere Bilder zu kreieren,
- sich mit Entspannungstechniken auf schwierige Situationen bzw. Prüfungen vorzubereiten,
- mentale Bremsen, innere Glaubensmuster und hinderliche persönliche Erfahrungen zu verändern.

## Mentaltraining kann Kinder und Jugendliche wirkungsvoll dabei unterstützen:

- bewusst Ursachen zu setzen, um persönliche und schulische Ziele zu erreichen
- das physische, mentale und emotionale Energiepotential zu entfalten
- verborgene Fähigkeiten zu entdecken
- Selbstvertrauen zu gewinnen und stärken
- Gefühle z.B. Ängste, Aggressionen abzubauen bzw. zu lernen damit umzugehen
- Vertrauen zum Leben zu gewinnen

## Module 1+2

- Begriffsklärungen zu dem Thema Mentaltraining
- Einführung in das Thema Entspannungstraining
- Atem- und Konzentrationsübungen
- Biostrukturtest – Wir stellen einen „Istzustand“ fest
- Entspannungstechniken
- Atmung / Atemtechniken
- Visualisierungs- und Wahrnehmungstraining
- Innere Bilder kreieren und verändern, Unterschiede im Gefühl wahrnehmen
  - Fantasiereisen
  - Verwendung der richtigen Sprache



Kursbuchung und weitere Details unter **0766** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0766 Ausbildung zum Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer:in

- Einsatz von Entspannungsmusik
- Bewusstmachen bereits vorhandener Ressourcen, die für das Mentaltraining genutzt werden können
- Entwicklung kind- und jugendgerechter Übungen/Spiele/Geschichten auf Basis der eigenen Erfahrung mit Mentaltrainingstools und des Transfers in die Erlebenswelt der jeweiligen Zielgruppen

## Modul 3

- Mentaltraining Sicherheit im Umgang mit Ängsten zu gewinnen
- Einsatz des Mentaltrainings im schulischen Umfeld
- Kinesiologische Übungen
- Einführung zum Thema „Kommunikation“
- Entspannungstechniken für Fortgeschrittene
- Meditationen und deren spezielle Einsatzmöglichkeiten
- Toolbox: Welche Werkzeuge gehören in die Sammlung eines Kinder- und Jugendmentaltrainers. Wie organisiere ich meine Toolbox, wie kann ich meine Sammlung erweitern.
- Erarbeitung eines Übungsprojektes in Gruppen und Projektpräsentation
- Vorbereitung auf die Abschlussarbeit, die im Modul 4 präsentiert wird

## Modul 4 Prüfungsmodul

- Teilnehmer:innen präsentieren einen Bereich ihrer Abschlussarbeit und beantworten Fragen zur Arbeit
- Supervision der Praxisfälle (die Teilnehmenden stellen Ihre Praxisfälle vor)

## Die Methoden:

In diesem Lehrgang werden die Inhalte wie kindergerechtes Mentaltraining, Stärkung des Selbstvertrauens, Loslassen von Ängsten, Fantasiereisen und Meditation einfühlsam und strukturiert vermittelt.

## Die Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Freude am Umgang mit Kindern haben. Das Lehrgangskonzept ist speziell für Menschen entwickelt, die ihre Kompetenzen in der Kinder- und Jugendbetreuung um den Bereich „Mentaltraining“ ergänzen möchten wie z.B. Kindergärtner:innen, Lehrer:innen, Erzieher:innen, Jugendbetreuer:innen, Hortbetreuer:innen, Tagesmütter, Eltern etc. Auch für Menschen die zukünftig gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten möchten, bietet dieser Kurs einen sehr guten Einstieg.

## Die Voraussetzungen:

Vorkenntnisse sind aufgrund des Ausbildungskonzeptes, das mit dem Einstieg ins Thema Mentaltraining beginnt, nicht erforderlich.

## Dauer der Ausbildung:

64 Trainingseinheiten Präsenzunterricht

85 Einheiten zur Erstellung der Diplomarbeit (Richtwert)

20 Einheiten Praxisnachweis durch das Arbeiten mit mindestens 2 Trainees (die Praxisarbeiten sind zu protokollieren).

## Der Abschluss:

Zwischen dem 3. und 4. Modul werden Sie ein Mentaltrainingskonzept, zu „Ihrem ganz individuellen“ Thema entwerfen und eine Abschlussarbeit verfassen. Diese Arbeit wird von der Trainerin bewertet und gegebenenfalls von Ihnen weiter



Kursbuchung und weitere Details unter **0766** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

## 0766 Ausbildung zum Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer:in

optimiert. Damit ist gewährleistet, dass Sie nach Ihrem Diplom sofort starten und Ihr Konzept umsetzen können, denn alles was dazu nötig ist haben sie sich bereits erarbeitet.

Im Prüfungsmodul werden Sie Ihre persönliche Kompetenz als Kinder- und Jugendmentaltrainer in einem „praktischen Lehrauftritt vor der Lehrgangsgruppe unter Beweis stellen. Ergänzende Fragen zur Konzeption Ihrer Arbeit, zu Seminararchitektur und –design können gestellt werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventen/Absolventinnen das WIFI Diplom „Zum diplomierten Kinder- und Jugendmentaltrainer“.

### Die Lehrgangsführerin:

Dr. Ingrid Leeb



Kursbuchung und weitere Details unter **0766** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)