



Entspannungs- und Mentaltrainer/in mit DIPLOMA

Beschreibung

Aus eigener Erfahrung wissen Sie, wie Sie mit verschiedenen Entspannungstechniken und Mentaltraining Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und so die Herausforderungen des Alltags besser meistern. Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und wollen ihnen helfen, sich vom täglichen Stress zu erholen. Als Entspannungs- und Mentaltrainer/in mit DIPLOMA vermitteln Sie Ihren Kundinnen und Kunden verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining und unterstützen sie mit Hilfe verschiedener, ausgewählter Entspannungsmethoden dabei, ihr Gleichgewicht zwischen Belastung und Ruhe zu finden.

Inhalt

Der Bildungsgang Entspannungs- und Mentaltrainer/in mit DIPLOMA lehrt, andere Menschen auf dem Weg zur inneren Ruhe professionell zu begleiten.

- Grundlagen der Psychologie und der Methodik/Didaktik
- Abwechslungsreiche und fundierte Einblicke in die verschiedenen Themen der Entspannung
- Erwerb von Kompetenzen, um Gruppen oder Einzelpersonen in Entspannungsmethoden wie Mentaltraining, progressive Muskelrelaxation, Brokatübungen (Übungen aus dem Qi Gong) und Übungen der Meditation einzuführen

Voraussetzung

Notwendige Voraussetzungen:

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Fähigkeit, Einzelpersonen oder Gruppen zu motivieren

Auf Wunsch erhalten Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch.

Zielgruppe

Sie sind an Gesundheitsthemen, insbesondere an Entspannungsmethoden und Mentaltraining interessiert und leben gesundheitsbewusst. Mit Ihrer einfühlsamen Art können Sie gut auf Menschen eingehen. Sie können Einzelpersonen oder Gruppen motivieren und möchten eine Zusatzqualifikation erwerben.

Lernziele

Am Ende der Ausbildung Entspannungs- und Mentaltrainer/in sind Sie in der Lage, Ihren Teilnehmenden (Einzelpersonen oder Gruppen)

- Techniken aus dem Mentaltraining kompetent weiterzugeben.

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Entspannungs- und Mentaltrainer/in mit DIPLOMA

- Entspannungsmethoden, progressive Muskelrelaxation (PMR), Alpha Relaxing, Brokatübungen (Übungen aus dem Qi Gong), Stilles Qi Gong und Übungen der Meditation zu vermitteln.
- Sie sind in der Lage, die gelernten Methoden im Berufsalltag anzuwenden.
- Sie können eigenständig Coachings durchführen und Menschen zu mehr Entspannung verhelfen.

Methodik/Didaktik

- Lehrgespräch mit Demonstration
- Gruppenarbeiten
- Minilektionen
- Selbstlernzeit
- Einsatz von Lehrmitteln und Büchern
- Praktische Prüfung

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das DIPLOMA Entspannungs- und Mentaltrainer/in der Klubschule Migros.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Den Absolventinnen und Absolventen unserer Ausbildungen sowie weiteren Fachpersonen bieten wir spezifische Weiterbildungen in Bewegung, Entspannung und Ernährung an.

Nächste Schritte

Haben Sie Fragen? Dann besuchen Sie am besten unsere Informationsveranstaltungen oder nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen und umfassenden Beratungsgesprächs. Auf unserer Website erfahren Sie, welche Ausbildungen wo und wann stattfinden.

www.klubschule.ch

Datum

09.11.2019 - 20.06.2020 / 1K_181640

Zeit

08:30 - 16:50 h

Wochentage

Sa

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Entspannungs- und Mentaltrainer/in mit DIPLOMA

Dauer	Total 160.00 Lektion(en)				
Preis	CHF 4,800.00 Preis exkl. Fachliteratur von ca. CHF 180.-				
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich				
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>08:30 - 16:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Zeit	1 Sa	08:30 - 16:50
Tag	Zeit				
1 Sa	08:30 - 16:50				