

## Mentaltrainer/in



### Berufsbeschreibung

Mentaltrainer und Mentaltrainerin kennen sich aus bei Techniken des Loslassens und Entspannens, aber auch des Fokussierens. Sie geben dieses Wissen in Einzellektionen oder Gruppenkursen an ihre Klientinnen und Klienten weiter und helfen diesen somit, sich vom Alltagsstress zu befreien oder sich im richtigen Moment konzentrieren zu lernen. Ziel ihrer Trainingssequenzen ist, dass die Klientinnen und Klienten lernen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, und sich in entscheidenden Momenten in den optimalen Leistungszustand versetzen können.

Das ist vor allem für Spitzensportler oder -sportlerinnen äusserst erfolgsrelevant. Aber auch immer mehr Manager bzw. Managerinnen der Wirtschaft wenden Mentaltrainings an, um ihre Ziele effizienter zu erreichen und ihren Erfolg zu optimieren.

### Anforderung

Mindestens 18 Jahre alt. Eine Erstausbildung ist nicht zwingend nötig.

Grosses Interesse an Wellness, körperliche und geistige Gesundheit, Interesse an Gesundheitsförderung und an der Arbeit mit Menschen, Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfreudigkeit, gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse, Freude an der Beratung, guter Leumund.

## Ausbildung

1–2 Semester berufsbegleitende Weiterbildung in Form von Modulen.

Schwerpunkte: Mentaltraining, Visionen, Ziele, Massnahmen, positives Denken, Motivationstraining, Mentaltechniken, Mentalübungen zu Beruf, Partnerschaft, Ausbildung und Sport, Mentalcoachings, Gruppenübungen, Supervision, Entspannung, Autogenes Training, Verkauf/Betreuung/Produkte, Geschäftskunde, Organisation, Gesundheitsprogramme, Gesprächsführung/Psychologie, Prävention/ Gesundheitsförderung sowie Hygiene.

Abschluss: Mentaltrainer/in (Diplom des Anbieters).

## Entwicklungsmöglichkeiten

Weiterbildende Zertifikatskurse.

Nachdiplomstudiengang mit Abschluss Certificate of Advanced Studies CAS Psychologisches & mentales Training im Sport FH.

## Adressen alle Kantone

Swiss Prävensana Akademie  
Untere Bahnhofstrasse 19  
8640 Rapperswil  
055 211 65 65  
info@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

Swiss Prävensana Akademie  
Vulkanstrasse 120  
8048 Zürich-Altstetten  
044 211 65 65  
zuerich@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

Swiss Prävensana Akademie  
Laupenstrass 35  
3008 Bern  
031 332 75 75  
bern@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

\* Info-Code

UL: Unterlagen erhältlich.

VD: Video/DVD erhältlich.

LV: Regionales Lehrstellenverzeichnis erhältlich.

BB: Betriebsbesichtigung möglich.

SL: Schnupperlehre möglich.

BP: Berufspraktikum möglich.

ETB: Eignungs-Test-Bedingung.

VA: Vorabklärung erwünscht (Berufsberater).

FAP: Firmenspezifisches Anforderungsprofil vor der Bewerbung verlangen.

AL: Attest-Lehre möglich.

FJ: Ferien-Job möglich.

FZJ: Freizeit-Job möglich.

17, 18, 19: Freie Lehrstellen in den Jahren 2017, 2019, 2019.