

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.