

Die Mental Health Trainer:in – Ausbildung umfasst

- 6 Module zu je 2 Tagen – 230 Lehreinheiten in 12 Tagen, Präsenzunterricht (LE 50 min.), Workbook, Pausengetränke, Snacks, Fotoprotokoll
- 36 Stunden Praxis
- 50 Stunden Selbststudium
- 4 verpflichtende Supervisions-Abende zwischen den Modulen
- Verfassen einer Diplomarbeit (55 LE) Umfang ca. 25-30 Seiten
- Betreuung der Diplomarbeit
- Prüfungsgespräch

Nach Abschluss des Lehrgangs verfügen Sie über eine Vielzahl von Fertigkeiten, ein vertieftes theoretisches Wissen sowie einen breiten Blick auf verschiedene Lernbereiche aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie sind in der Lage, komplexe Kontexte zu analysieren und Lösungen zu entwickeln, die über herkömmliche Ansätze hinausgehen. Darüber hinaus sind Sie mit verschiedenen Methoden vertraut, die Ihnen dabei helfen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Der Lehrgang bereitet Sie darauf vor, in vielfältigen Situationen erfolgreich zu agieren und sich neuen Herausforderungen flexibel anzupassen. Sie verlassen den Lehrgang mit einem fundierten Wissensschatz und der Zuversicht, Ihre erworbenen Fähigkeiten gewinnbringend einzusetzen.

Wir sind zuversichtlich, dass Sie mit den erworbenen Kompetenzen einen positiven Beitrag zur Gesellschaft und Ihrer beruflichen Umgebung leisten werden.

Infoabend:

Dienstag, 10.10.2023, 18 - 20 Uhr
Kraftingakademie
Hallerstraße 133, 6020 Innsbruck

Termine:

Modul 1: 03.11.2023 – 05.11.2023
Modul 2: 26.01.2024 – 27.01.2024
Modul 3: 15.03.2024 – 16.03.2024
Modul 4: 17.05.2024 – 18.05.2024
Modul 5: 28.06.2024 – 29.06.2024
Modul 6: 27.09.2024 – 28.09.2024
Prüfungsmodul: 15. – 16.11.2024

Seminarzeiten:

Modul 1:
Freitag, 03.11.2023 14.00 Uhr bis
Sonntag, 05.11.2023 13.00 Uhr

Modul 2 bis Modul 6:
Freitag, 9.00 bis 21.00 Uhr (inkl. Pause
und Abendessen)
Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr

Übernachtung ist – auf Anfrage – im
Bildungshaus möglich!

Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael

Preise:

Kursbeitrag pro Modul: € 525,00
Preis Prüfungsmodul: € 150,00
Einmalige Materialkosten: € 50,00

Finanzielle Förderung durch das
Bildungsgeld-update des
Landes Tirol angefragt



Anmeldeschluss: 12.10.2023
Achtung - begrenzte Teilnehmerzahl!

In Kooperation mit  **krafting®akademie**
www.kraftingakademie.at

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und
Verpflegung, den Stornobedingungen sowie zum
Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage
bzw. telefonisch an der Rezeption.

Mental Health Trainer:in 2023–2024

MENTALE:R GESUNDHEITSTRAINER:IN

BERUFSBEGLEITENDER LEHRGANG

Mit dem ersten österreichischen Lehrgang Mental Health Trainer:in erlangen Sie ein umfassendes Verständnis für mentale Gesundheit und deren Bedeutung für ein ganzheitliches Wohlbefinden auf psychischer, emotionaler und sozialer Ebene. Eine starke mentale Gesundheit ist die Basis, um Herausforderungen im privaten und beruflichen Leben stabil zu bewältigen, Krisen zu meistern und resilient zu bleiben. Durch Potenzial- und Stressanalysen sowie Mentales Training lernen Sie, schnelle Entscheidungen zu treffen und Ihre Leistungsfähigkeit sowie psychische Belastbarkeit zu stärken.

Zielgruppen:
Lebens- und Sozialberater:innen, Psycholog:innen, Trainer:innen, Coaches, Beauftragte in Unternehmen für mentale Gesundheit, Lehrpersonal, Pflegepersonal, und alle, die ihre Potenziale aktivieren und weiterentwickeln möchten.

Didaktik und Methodik
Theorie in Form von interaktiven Vorträgen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen im Plenum und in Kleingruppen, Rollenspiele, Analysen, Feedback, Supervision, Prozessreflexion, Tools und praktische Übungen, Peergroups, Peergroup Protokolle, Lehrgangsfotoprotokolle, Literaturstudium

Zertifizierung
Diplom – Mental Health Trainer:in

MODUL 1 - Selbstreflexion

- (Dr. Karin Bauer und Eva-Sophie Bruckner MSc)
- Persönlichkeit und Verhalten
 - Potentialanalyse (Stärken/ Schwächen) inkl. schriftlicher Auswertung
 - Auflösung Blockaden, Believes
 - Selbstbild, Fremdbild
 - Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz
 - Selbstmanagement und Selbstbewusstsein
 - Lebensplanung, Lebenszyklus, Wertehierarchie

MODUL 2 - Neurowissenschaft/Mentaltraining

- (Dr. Karin Bauer und Eva-Sophie Bruckner MSc)
- Wie funktioniert das Gehirn – Neurowissenschaft
 - Mindset und die Kraft der Gedanken
 - Visualisierung und Stärkung der Intuition
 - Mentale Techniken
 - Zielklärung, Ziele formulieren
 - Krankheiten und Diagnostik (Psychiaterin)

MODUL 3 - Kommunikation / Coaching

- (Dr. Karin Bauer und Eva-Sophie Bruckner MSc)
- Kommunikationsmodelle
 - Storytelling
 - Wertschätzung und Respekt
 - Grenzen setzen
 - Wirksame Fragetechniken
 - Coaching Skills

MODUL 4 - Stress / Resilienz / Meditation

- (Inge Prennschütz-Trenck MSc und Dr. Karin Bauer)
- Resonanzgesetz
 - Stresstest inkl. schriftlicher Auswertung
 - Stressbewältigungsstrategien
 - Stressresistenztraining
 - Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen
 - Glücksforschung

MODUL 5 - Krisenbewältigung / Positive Psychologie / Rituale

- (Mag. Herbert Bauer und Dr. Karin Bauer)
- Von der Standortbestimmung zur Lösung der Krise
 - Positive Psychologie
 - Flow
 - Rituale
 - Emotionale Intelligenz
 - Salutogenese

MODUL 6 - Seminarstruktur / Methoden

- (Eva-Sophie Bruckner MSc und Dr. Karin Bauer)
- Embodiment
 - Überprüfung der Ziele
 - Seminarstruktur und Methodenkoffer
 - Zusammenfassung / WDH

PRÜFUNGSMODUL 15.11.2024 – 16.11.2024

- Präsentation der Diplomarbeit
- Prüfungsgespräch (eigener Termin)

MIT:

Dr. Karin Bauer (Innsbruck)
Psychologin, ISO Diplomcoach, Mediatorin, Mentaltrainerin, Exerzitienbegleiterin, Unternehmensberaterin

Eva-Sophie Bruckner MSc (Innsbruck)
Psychosozial-Beraterin, ISO Diplomcoach, Lebens- und Sozialberaterin, NLP Master, Kinder- und Jugendcoach

Mag. Herbert Bauer (Innsbruck)
Unternehmensberater einschließlich Unternehmensorganisation, Führungsmethodiker, Krisenmanager

Inge Prennschütz-Trenck MSc (Wien)
Diplomcoach, Mediatorin, Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberaterin, Unternehmerin