



MENTALMURTAL

Ausbildungen

Mentaltraining &
Diplomierte(r) Mentaltrainer(in)

MentalMurtal

MentalMurtal, eine Marke des Instituts Integral, bietet Ausbildungen, Seminare und Workshops rund um das Thema Mentales Training an. Die TeilnehmerInnen bekommen dabei einen psychologischen Werkzeugkoffer in die Hand, um Veränderungen, Herausforderungen und Entscheidungen in verschiedensten Lebenslagen und Bereichen gezielter zu meistern. Der Aufbaulehrgang schließt mit einem Diplom ab und befähigt die TeilnehmerInnen, andere Menschen mit Methoden des Mentalen Trainings zu unterstützen und zu unterrichten.

Mentales Training – Die Kraft der Gedanken

Das Mentale Training ist eine wirksame Strategie zur Aneignung und Verbesserung geistiger, emotionaler und körperlicher Fähigkeiten. Es ist ein gezielter Weg, um eingefahrene Denk- und Gefühlsgewohnheiten zu verändern.

Das eigene Denken und Handeln wird in konstruktive Bahnen gelenkt. Sie lernen die Kraft der Gedanken und Ihre Ressourcen kennen und diese bewusst anzuwenden. Die eingesetzten Methoden ermöglichen Ihnen, Ihre privaten und beruflichen Vorhaben besser und schneller zu verwirklichen.

Sie möchten:

- sich beruflich neu orientieren?
- sich selbständig machen?
- eine glückliche Partnerschaft?
- mehr Spaß im Leben haben?
- selbstbewusster auftreten?
- erfolgreicher sein?
- gesund alt werden?

Diese und noch viele weitere Wünsche können Sie sich mit Mentalem Training erfüllen.

Willst du was,
das du noch nie gehabt hast?

Dann tu was,
das du noch nie getan hast.

Der Weg zum persönlichen Erfolg



Finde heraus,
was in dir steckt



Mach dir bewusst,
wohin du willst



Verwirkliche
deine Ziele

Der richtige
Zeitpunkt ist
JETZT.

Für Menschen in allen Lebenslagen

Die Sportpsychologie hat sich schon lange spezielle mentale Techniken zu Nutze gemacht, um die Leistungen von SportlerInnen zu steigern. Heute ist Mentales Training selbstverständlich für alle Bereiche des menschlichen Daseins einsetzbar.

Angefangen bei SchülerInnen und BerufseinsteigerInnen bis hin zu Eltern, Singles, Führungskräften, SportlerInnen und Menschen in der Pension. Mentales Training ist für jede und jeden geeignet – egal in welcher Lebenslage.

Ziel ist es immer, die persönlichen Fähigkeiten und den eigenen geistigen Horizont zu erweitern, Veränderungen einzuleiten und in weiterer Folge die Lebensqualität zu steigern und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

The diagram consists of two yellow circles connected by a vertical line. The top circle contains the text 'Mentaltraining Basislehrgang' and the bottom circle contains 'Diplomierter Mentaltrainer Aufbaulehrgang'. A horizontal line is positioned below the bottom circle, separating it from the detailed course information on the right.

Mentaltraining

Basislehrgang

Inhalte Basislehrgang

- Theorie und Methodik des Mentalen Trainings
- Grundlagen der Psychologie und Neurobiologie
- Eigene Denkmuster analysieren und modifizieren
- Kreativitätstraining und Visualisierungstechniken
- Ziele erfolgreich umsetzen
- Körperbewusstsein und Entspannungstraining
- Verhinderungsstrategien, "Der innere Tingolot"

Zielgruppe

Personen, die das Mentale Training für sich selbst erlernen und nutzen möchten

Umfang, Dauer & Ort

100 Unterrichtseinheiten, 1 Semester, Murtal

Kosten

1.200 Euro (auch Teilzahlung möglich)

Diplomierter Mentaltrainer

Aufbaulehrgang

Inhalte Aufbaulehrgang

- Grundlagen der Beratung, Beratungstechniken
- Theoretische Einführung in das Systemische Denken
- Methoden der systemischen Beratung
- Ressourcenarbeit und Motivationstraining
- Entspannungstraining und Körperarbeit
- Methoden der Gruppenarbeit
- Moderationstechniken
- Möglichkeiten und Grenzen des Mentalen Trainings
- Marketing und rechtliche Grundlagen
- Übungseinheiten Mentaltraining und Supervision
- Literaturarbeit und Referate
- Betreuung der Diplomarbeit

Zielgruppe

Personen, die das Mentale Training für andere einsetzen und als TrainerInnen und Mentalcoaches tätig sein wollen

Voraussetzungen

Basislehrgang oder einschlägige Vorkenntnisse

Umfang, Dauer & Ort

120 Unterrichtseinheiten (+ Peergruppen und Diplomarbeit), 1 Semester, Murtal

Kosten

1.400 Euro (auch Teilzahlung möglich)



Mag.ª Monika Brunner-Mölzer

Ausbildungsleiterin und Leiterin des Instituts Integral

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie, Paartherapie), Supervisorin, Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master, Gestaltpädagogin, Theaterpädagogin, Shiatsu-Praktikerin, Trainerin, Autorin des Buches "Arbeit macht das Leben"

Seit über 30 Jahren Erfahrung in:

Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, Begleitung von Organisationsprozessen, Teambuilding, Supervision, Coaching, Personalschulung

Termine & Anmeldung

www.institut-integral.at

 [institutintegral](https://www.facebook.com/institutintegral)



INSTITUTINTEGRAL

Institut Integral | MentalMurtal

Landschachergasse 3b/5 | 8720 Knittelfeld | +43 664 501 80 68
office@institut-integral.at | www.institut-integral.at