

# Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in

Online-Fernstudium



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



## ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

### → Beschreibung

Schnell, stark und beweglich zu sein wie die Konkurrenz reicht im 21. Jahrhundert nicht mehr aus, um Wettbewerbe zu gewinnen. Wer siegen will, muss den „idealen Leistungszustand“ anstreben und darf vor allem das mentale Training nicht vernachlässigen. Bei der heutigen Leistungsdichte im Sport aus der physiologischen Sicht gesehen, liegt der Unterschied lediglich im Mentalen. Vor allem im Spitzensport weiß man um die Vorteile des mentalen Trainings. Durch das gedankliche Trainieren von handlungsbezogenen Ausführungen stärkt der / die Sportler/in typgerecht seine / ihre mentale Verfassung. Das Ziel des mentalen Sporttrainings ist die Fähigkeit, den optimalen Leistungszustand jederzeit erreichen zu können. Zögern Sie nicht und lassen Sie uns gemeinsam an diesem optimalen mentalen Leistungszustand arbeiten. Ihr Leben wird sich grundlegend ändern.

### → Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Als Sport-Mentaltrainer/in erwerben Sie die Grundtechniken des mentalen Trainingsprogramms sowie sportspezifische Methoden der Wettkampfvorbereitung und -nachbearbeitung. Ebenso werden die Grundlagen und die Methodik von Teambildungsprozessen vermittelt, trainiert und praxisbezogen unterrichtet, um betroffene Patienten in der Folge an die medizinische Therapie wieder bis zur einwandfreien Sport- und Alltagstauglichkeit hin aufzubauen.

**Die Ausbildung richtet sich an alle Personen, die**

- ✓ sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- ✓ sich beruflich neu orientieren und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Sport-Mentaltrainer/in arbeiten möchten

### → Teilnahme- Voraussetzungen

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Grundausbildung, am Besten die Vorausbildung Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Bei Vorhandensein eines Diploms für Fitness- und Gesundheitstraining wird ein Diplom für Sport-Mentaltraining ausgestellt, ansonsten ein Zertifikat. Wird auch das Upgrade zum/zur Personal Fitnesstrainer/in absolviert, lautet der Abschluss: Dipl. (bzw. Zert.) Personal Fitness & Mentaltrainer/in.
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)



## ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

### → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovorträgen  
(Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 180 EH)
- praktische Umsetzung (25 EH)
- Berufspraktische Module (100 EH)
- verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsleitung (5 EH)
- mündliche Abschlussprüfung vor Ort inkl. Vorbereitungszeit (40 EH)
  
- Gesamtumfang der Ausbildung: 350 Einheiten

#### ✓ Modul 1

Einführung

Welcher Typus bin ich?

Neueste neurobiologische Erkenntnisse

Wie sich Kaliummoleküle auf beschädigte (durch negative Ergebnisse) setzen können um diese zu heilen Einführung zu Meditationen und Entspannungsinduktionen

#### ✓ Modul 2

Wie gelange ich zur richtigen Motivation?

Meine optimale Energiegewinnung

Das Gedächtnis

Visualisierung

Imaginative Trainingsformen

#### ✓ Modul 3

Stress und seine Bedeutung im Leben

Tägliche Anwendung vom mentalen

Training im Alltag. Wie denke ich gerade wenn ich belastet bin.

Wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit

Der Aufmerksamkeitsfilter

#### ✓ Modul 4

Mit Rückschlägen umgehen lernen

Mentales Verfahren bei Verletzungen und

Schmerzen Emotionen, die seelischen Phänomene

Optimieren Sie Ihre Empfindlichkeit

Einsatz von EMDR im Sport

#### ✓ Modul 5

Spezielle Atemtechniken

Visualisierung Teil 2

Zieltechnik

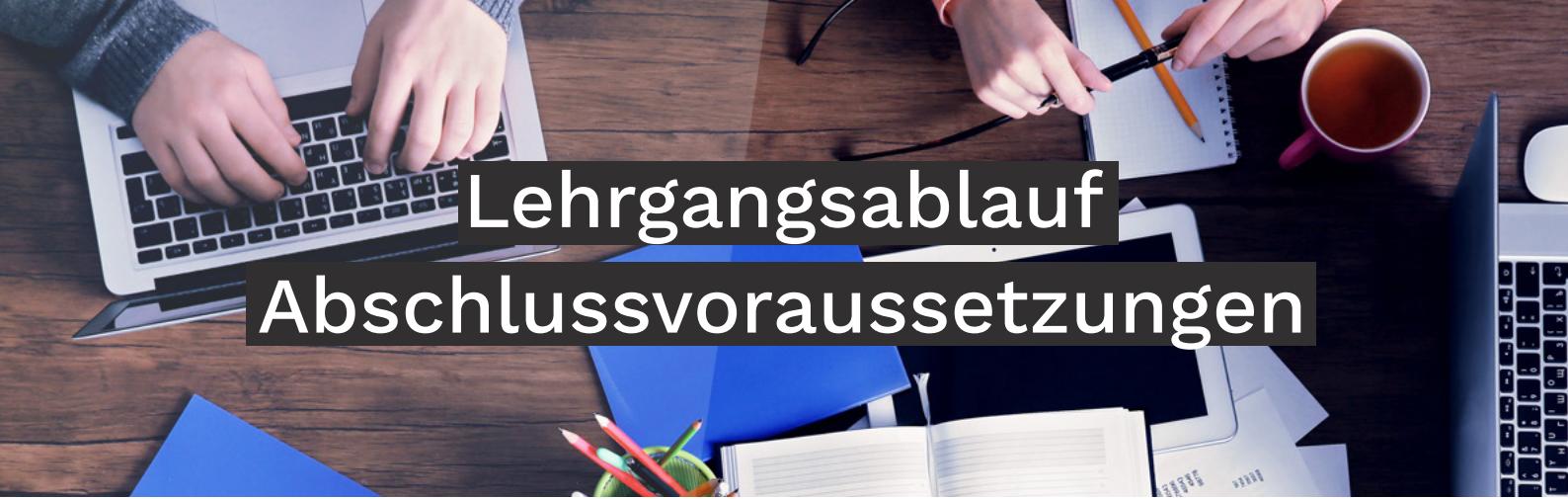
Wie Sie auditive Suggestionen sinnvoll einsetzen können

#### ✓ Soziale Kompetenz



VITALAKADEMIE

learn-at-home



# Lehrgangsablauf Abschlussvoraussetzungen

## Abschlussvoraussetzung - Zert. Sport Mentaltrainer/in

### Online Prüfung

Die Teilprüfung (MC-Test) setzt sich aus jeweils 20 Fragen zusammen. Für eine positive Beurteilung benötigen Sie 55%. Sie haben für Ihre Prüfung eine Zeitvorgabe von 60 Minuten, wobei Ihnen die Möglichkeit gegeben ist, bis zu zweimal anzutreten. Nachdem Sie die Prüfung abgeschlossen haben, erhalten Sie sofort Ihr Ergebnis - Sie erfahren also unmittelbar, ob Sie bestanden haben und mit welchem Prozentsatz. Die Anzahl der Teilprüfungen variiert je nach Lehrgang.

### Verpflichtende Coachings

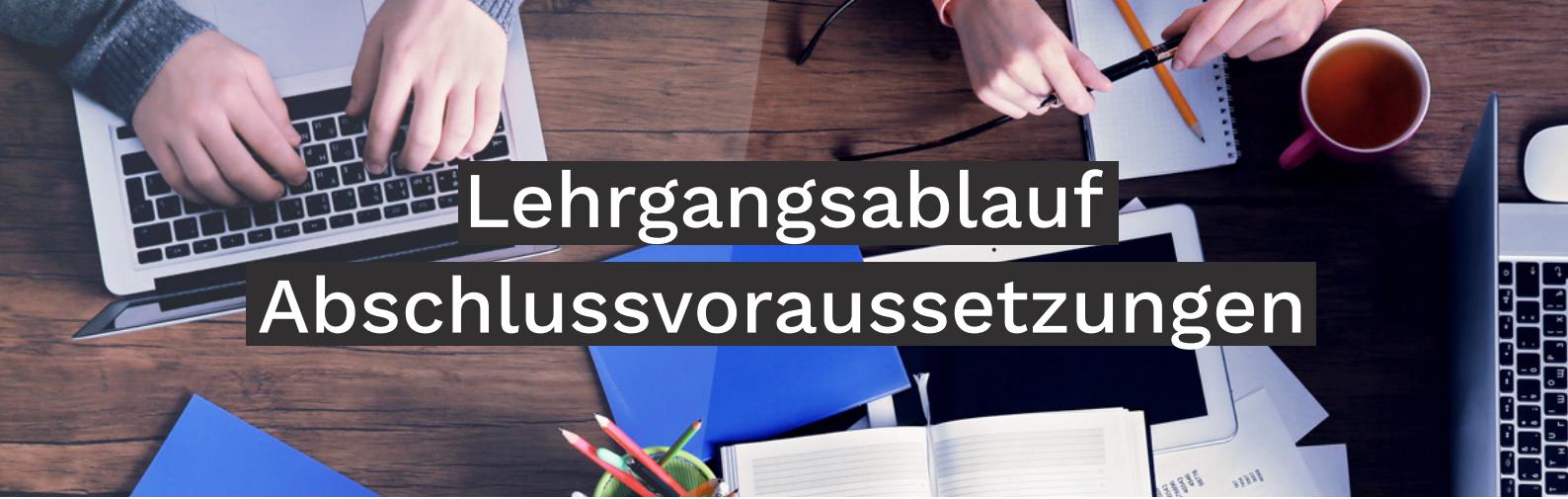
In Ihrem Onlineklassenzimmer finden Sie im Punkt „verpflichtende Coachings“ Termine, die sie individuell buchen können. Eine Coachingeinheit kostet € 40,- und wird direkt mit dem Coach abgerechnet. In diesen Coachings können Sie alle Ihre Fragen stellen und mit Ihren Fällen aus der Praxis in Supervision gehen. In diesen Coachingeinheiten können Sie all Ihre Fragen stellen und vertiefend in das Thema eintauchen. Fallbesprechungen runden diese spannenden Einheiten ab.

### Praktische Umsetzung

Sobald Sie erstes Wissen und Lernerfahrungen aus dem Lehrgang verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Sie können auch zu einem angemessenen Anteil im Selbstversuch agieren und diese Selbstversuche protokollieren. Sie protokollieren jede Einheit genau. Eine Vorlage finden Sie im Downloadbereich.

### Abschlussprüfung

Den Prüfungstermin vereinbaren Sie mit Ihren Coaches persönlich. Die Prüfungsgebühr beträgt € 50,- und ist im Vorhinein direkt an den Prüfer / die Prüferin zu begleichen. Sie bekommen drei Fragen quer durch das Stoffgebiet der Skripten und Videos gestellt. Anschließend wird auf die Praxisprotokolle eingegangen, es werden Nachfragen gestellt und die individuellen Möglichkeiten der praktischen Arbeit besprochen. Insgesamt dauert die Prüfung 30 – 45 Minuten.



# Lehrgangsablauf Abschlussvoraussetzungen

## Abschlussvoraussetzung - Dipl. Sport Mentaltrainer/in

### Online Prüfung

Die Teilprüfung (MC-Test) setzt sich aus jeweils 20 Fragen zusammen. Für eine positive Beurteilung benötigen Sie 55%. Sie haben für Ihre Prüfung eine Zeitvorgabe von 60 Minuten, wobei Ihnen die Möglichkeit gegeben ist, bis zu zweimal anzutreten. Nachdem Sie die Prüfung abgeschlossen haben, erhalten Sie sofort Ihr Ergebnis - Sie erfahren also unmittelbar, ob Sie bestanden haben und mit welchem Prozentsatz. Die Anzahl der Teilprüfungen variiert je nach Lehrgang.

### Verpflichtende Coachings

In Ihrem Onlineklassenzimmer finden Sie im Punkt „verpflichtende Coachings“ Termine, die sie individuell buchen können. Eine Coachingeinheit kostet € 40,- und wird direkt mit dem Coach abgerechnet. In diesen Coachings können Sie alle Ihre Fragen stellen und mit Ihren Fällen aus der Praxis in Supervision gehen. In diesen Coachingeinheiten können Sie all Ihre Fragen stellen und vertiefend in das Thema eintauchen. Fallbesprechungen runden diese spannenden Einheiten ab.

### Praktische Umsetzung

Sobald Sie erstes Wissen und Lernerfahrungen aus dem Lehrgang verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Sie können auch zu einem angemessenen Anteil im Selbstversuch agieren und diese Selbstversuche protokollieren. Sie protokollieren jede Einheit genau. Eine Vorlage finden Sie im Downloadbereich.

### Berufspraktische Module

Die berufspraktischen Module behandeln Zeitmanagement, Organisationsmanagement, Kommunikation, Moderation und Präsentation. Nach den Lehrvideos absolvieren die Teilnehmenden einen Multiple-Choice-Test mit 20 Fragen (zwei Versuche). Zusätzlich präsentieren sie ein gewähltes Modul in einer 10-minütigen Präsentation, die auch Teil der Abschlussprüfung ist. Dieses Konzept verbindet fundierte Wissensvermittlung mit praxisnaher Anwendung.

### Abschlussprüfung

Den Prüfungstermin vereinbaren Sie mit Ihren Coaches persönlich. Die Prüfungsgebühr beträgt € 100,- und ist im Vorhinein direkt an den Prüfer / die Prüferin zu begleichen. Sie bekommen drei Fragen quer durch das Stoffgebiet der Skripten und Videos gestellt. Anschließend wird auf die Praxisprotokolle eingegangen, es werden Nachfragen gestellt und die individuellen Möglichkeiten der praktischen Arbeit besprochen. Insgesamt dauert die Prüfung 30 – 45 Minuten. Sie können mit ausgezeichnetem Erfolg bestehen, oder bestehen, oder nicht bestehen.

## Wählen Sie aus zwei Optionen aus...



### Learn@Home **Premium\*** Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf ALLE Fernstudien die wir derzeit anbieten + ALLE Fernstudien die wir laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem Learn@Home Premium Modell finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

### **Einzelbuchung** Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in\*

Erhalten Sie vollen Zugriff auf unser Video-Fernstudium Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in

*um 690 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich - 0% Aufschlag  
(57,50 € / Monat)

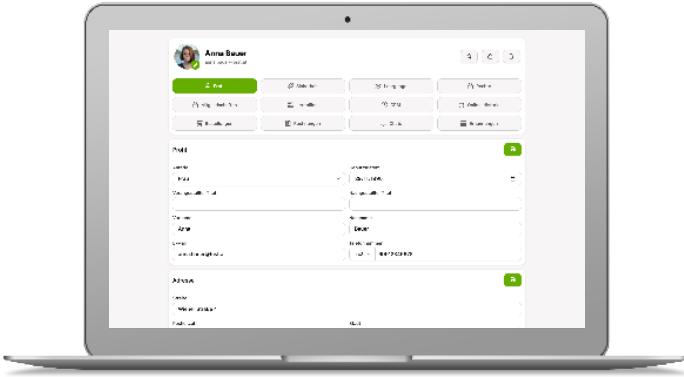
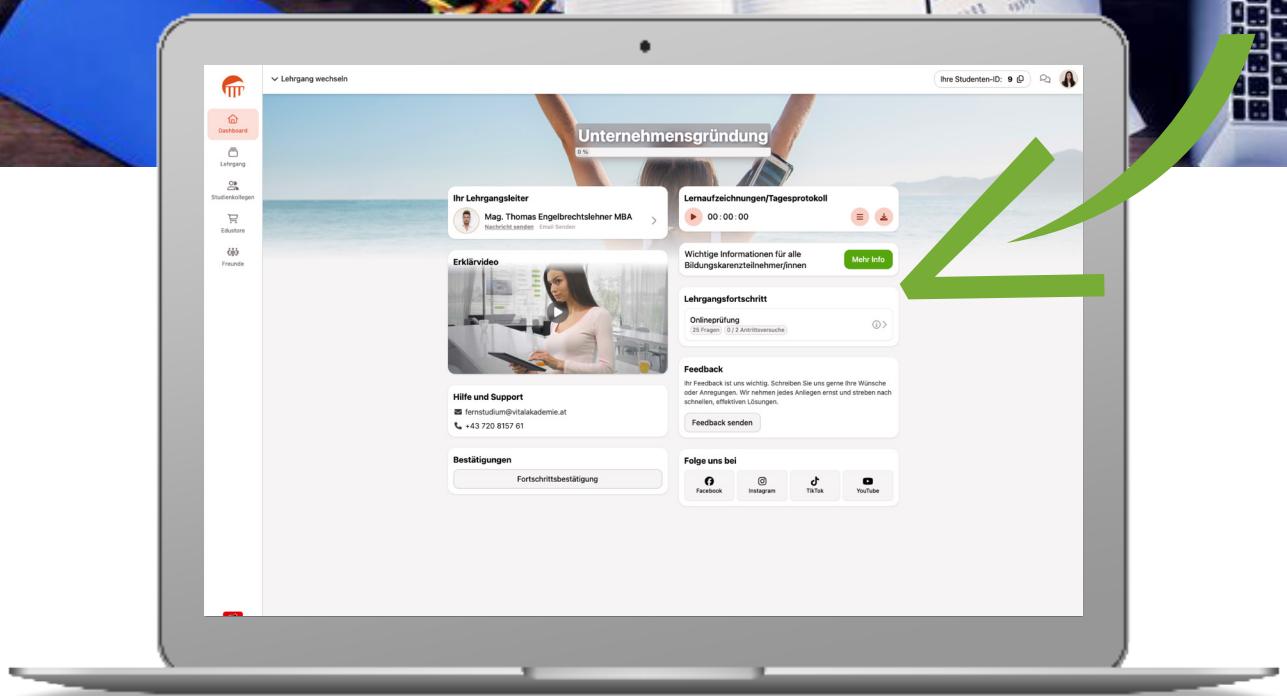
Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**  
Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:  
Prüfungsgebühr € 50,-  
5 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

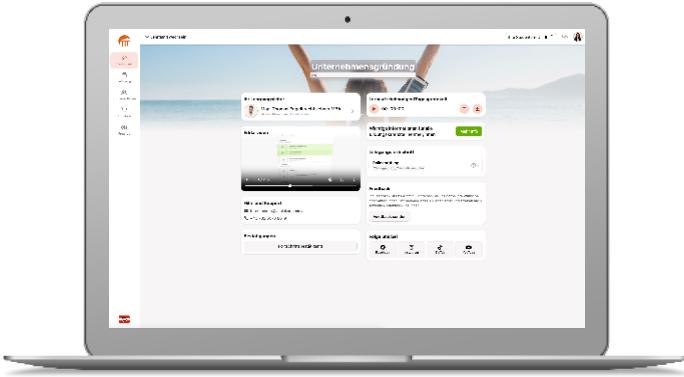


# So funktioniert unser Online Klassenzimmer



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE KLASSENZIMMER

### Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modularartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum.

Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.

### Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.

Auf allen End-  
geräten abspielbar





WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE KLASSENZIMMER

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungsfortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

## ■ Lehrgangsleitung

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsleiter um Rat fragen.

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Trainer

Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



## ■ Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.

# Learn@Home Premium



Genießen Sie viele Vorteile  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen Zugriff auf alle Fernstudien die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen Basis- und Upgradeausbildungen. Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen wie z.B.: Ernährung & Fitness, Energetik & Mentales usw. Bildung ist die beste Investition Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage



Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo



Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice



Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home  
**Premium**  
*nur 149 € / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar