

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Diplomausbildung Glücks- und MentaltrainerIn

INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	2
Ausbildungsinstitute.....	3
Berufe nach Abschluss.....	3
Zusatzinfo.....	3
Impressum.....	3

KURZINFO

Als ausgebildete GlückstrainerInnen wissen die TeilnehmerInnen, dass Glück nicht nur vom Zufall abhängt, sondern durch bewusste Herangehensweisen und Praktiken gefördert wird. Sie lernen genau die richtigen Methoden, wie sie ihr eigenes Leben mit Glück bereichern und gleichzeitig anderen helfen, das Beste aus sich selbst herauszuholen. Die gleichzeitige Ausbildung zum/zur MentaltrainerIn ist das Ticket zur Entfaltung mentaler Stärke, die der Schlüssel zum Erfolg in Sport, Beruf und persönlichem Leben ist. Hier lernen die TeilnehmerInnen, wie sie Menschen auf ihrem Weg begleiten, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihre Ziele mit sicherem Erfolg zu erreichen.

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	520 UE Gesamtaufwand
Form	Fernstudium / Fernlehrgang (online oder hybrid)
Voraussetzungen	keine besonderen Voraussetzungen
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Personen, die bereits in den Bereichen Lebensberatung, Coaching oder psychologische Beratung tätig sind und ihr Fachwissen um die Komponente des Glücks erweitern möchten, um ihren Klienten umfassendere Unterstützung bieten zu können. • Lehrerinnen und Lehrer, die Interesse daran haben, Glücksprinzipien in den Bildungsbereich zu integrieren, um Schülern nicht nur akademisches Wissen, sondern auch Werkzeuge für emotionale Intelligenz und Lebenszufriedenheit zu vermitteln. • Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Wellness, die ihre Dienstleistungen erweitern möchten, um ihren Klienten ganzheitliche Unterstützung für körperliche und emotionale Gesundheit zu bieten. • Personen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihre eigene Lebensqualität steigern möchten und gleichzeitig die Fähigkeiten erlernen wollen, andere auf ihrem Weg zu einem erfüllten Leben anzuleiten. • und viele mehr
Kosten	EUR 1.700,00
Abschluss	Diplom Glücks- und Mentaltraining

Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	https://holfinity.com/ausbildungen

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Inhalte:

GlückstrainerIn

- Was ist Glück
- Was ist positive Psychologie
- Theorien der Glücksforschung
- Wie wird man glücklich?
- Wie man Lebensfreude zurück gewinnt
- Sinnfindung
- Glücksstrategien und -techniken
- Vom richtigen Umgang mit Rückschlägen
- Dankbarkeit
- Glück in allen Lebensbereichen
- Persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung
- Lebensveränderungen, die glücklich machen
- Kann ich andere glücklich machen?
- Unterschiede zwischen kurzfristigem Vergnügen und langfristiger Zufriedenheit
- Identifikation von persönlichen Werten und Zielen
- Strategien zur Planung und Verfolgung eines erfüllten Lebenswegs
- Entwicklung von Empathie und emotionaler Intelligenz
- Unterstützung anderer bei der Bewältigung von Herausforderungen

MentaltrainerIn:

- Die Bedeutung des Mentaltrainings
- Grundlagen der mentalen Stärke
- Die Geschichte des Mentaltrainings
- Die Kraft der Gedanken
- Wie beherrsche ich mein Denkinstrument
- Was ist positives Denken
- Die Bedeutung von klaren Zielen
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Wie imaginiere ich richtig
- Visualisierungstechniken
- Richtiger Umgang mit Problemen
- Die Macht der Gefühle
- Emotionen richtig managen
- Stressbewältigung
- Krankheit als Botschaft erkennen
- Der richtige Umgang mit Ärger
- Falsche Glaubenssätze erkennen
- Neurowissenschaften und Mentaltraining

- Mentaltraining im Sport

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Oberösterreich

HOLFINITY Akademie

Adresse: 4481Asten, Kornspitzstraße5a
Telefon: +43 (0)660 59 99 005
Email: info@holfinity.com
Webseite: <https://holfinity.com/>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [MentaltrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Gesamtaufwand: Gesamtaufwand 520 Unterrichtseinheiten (Dauer: 130 Unterrichtseinheiten)

Organisationsform: Fernstudium (online/hybrid), berufsbegleitend

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 26.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!