

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Fernlehrgang Dipl. SportmentaltrainerIn

### INHALT

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

### KURZINFO

Die Sportmentalausbildung vermittelt angehenden SportmentaltrainerInnen umfassendes Wissen über mentales Training und integriert neurowissenschaftliche Erkenntnisse, um die Leistung von SportlerInnen zu verbessern. TeilnehmerInnen lernen, individuelle mentale Trainingspläne zu entwickeln und Athleten in Bereichen wie Konzentration, Motivation und Stressbewältigung gezielt zu unterstützen.

Ausbildungsart	Sonstige Ausbildung
Dauer	6 Monate
Form	Fernstudium
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine fachlichen Voraussetzungen erforderlich</li> <li>PC/Laptop (mit Webcam und Headset) oder Tablet zur Teilnahme an den Live Calls</li> <li>Internetzugang</li> </ul>
Zielgruppe	<p>Die Dienstleistung im mentalen Bereich richtet sich an eine vielfältige Zielgruppe, die von ProfisportlerInnen bis hin zu Personen in anderen Lebensbereichen reicht, die von mentaler Stärke und positiver Einstellung profitieren möchten. SportmentaltrainerInnen können LeistungssportlerInnen und Teams mentale Techniken anbieten, um sie bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen zu unterstützen. Diese Dienstleistung kann für einzelne SportlerInnen, größere Gruppen oder Teams, Eltern von Leistungssporttreibenden Kindern oder andere TrainerInnen relevant sein.</p> <p>Die Sportmentalausbildung bietet auch für Interessierte, die ihre mentale Stärke in verschiedenen Lebensbereichen steigern möchten, wertvolle Einblicke. Durch die Kombination von mentalen Trainingsstrategien und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen können TeilnehmerInnen ihre Selbstentwicklung fördern und ihre persönlichen Ziele effektiver erreichen.</p>
Kosten	EUR 790,00
Abschluss	Diplom SportmentaltrainerIn
Gruppe	Sonstige Ausbildung

URL	<a href="https://www.trainingday.at/individualimpulse.htm">https://www.trainingday.at/individualimpulse.htm</a>
-----	---

## AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Personen, die sich für eine Ausbildung im Bereich des Sportmentaltrainings interessieren und ihre Kompetenz sowie Qualifikation steigern möchten, bietet dieser Lehrgang eine fundierte Einführung in das Fertigkeitstraining und die Übungspraxis des Mentaltrainings im Sport.

Nachvollziehbar werden die komplexen neurowissenschaftlichen Zusammenhänge hinter dem systemischen Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperbewegung erklärt. Themen wie Konzentration, Motivation, Zielarten und Zielformulierung, Emotionskontrolle, Basisaktivierung, das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung sowie Visualisierung werden ausführlich behandelt. Darüber hinaus wird auf die Anwendung des Mentaltrainings für verschiedene Zielgruppen und Altersklassen eingegangen. Abgerundet wird der Kurs mit dem Thema Führung, Persönlichkeit.

## AUSBILDUNGSINSTITUTE

### Steiermark

#### Trainingday OG Impulstrainings für Wirtschaft und Sport

Adresse: 8020 Graz, Neubaugasse 24/1  
Telefon: +43 (0)681 84 03 1550  
Email: [office@trainingday.at](mailto:office@trainingday.at)  
Webseite: <https://www.trainingday.at>

## BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [MentaltrainerIn](#)

## IMPRESSUM

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Arbeitsmarktservice  
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts  
Treustraße 35-43  
1200 Wien  
E-Mail: [ams.abi@ams.at](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 04.10.24  
Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!