Sport Mental
akademie

MENTALES TRAINING IM SPORT
AUS- & WEITERBILDUNGEN

Erfolg ist kein Zufall,
Erfolg ist lernbar!

MOTIVATION

TRAINING

METHODIK

winner.com
Erfolg ist lernbar

www.sportmentalakademie.com

IHRE ENTWICKLUNGSPHASEN

Wir haben das richtige Angebot für Ihre Entwicklungsphase. Unsere Ausbildungen sind aufeinander aufbauend. In der Einführung erleben Sie das jeweilige Thema, bei der Grundkompetenz erhalten Sie das notwendige Wissen und lernen erste Tools und Techniken zur Anwendung kennen und die Spezialisierung vertieft das vorhandene Wissen und stärkt die Rolle. Bei der Fachprüfung erhalten Sie von uns individuelle Begleitung zur Prüfungsvorbereitung.

Einführung

Dies ist der Einstieg in die spannende Welt des jeweiligen Themas. Aus diesem Tag nehmen Sie konkrete Übungen zur unmittelbaren Umsetzung mit nach Hause.

Basis

Sie erleben, wie Sie mit einfachen Techniken und Tools wichtige Prozesse in Bewegung setzen und neue Wege einleiten können. Sie lernen gezielte Methoden für die Leistungssteigerung kennen und können diese in der Praxis umsetzen.

Spezialisierung

Die Spezialisierung befähigt Sie zum selbstständigen und wirksamen Arbeiten mit Ihren Klienten in dem von Ihnen absolvierten Ausbildungsbereich.
Alle von Ihnen angeeigneten Kompetenzen können Sie auch in Ihre aktuelle Tätigkeit integrieren.

Fachprüfung

Sie können sich bei uns optimal auf die Prüfung „Betrieblicher Mentor/in mit eidg. Fachausweis“ vorbereiten und vertiefen Ihre bestehenden Kenntnisse.
Unsere Dozenten begleiten Sie individuell und bereiten Sie für die Prüfungsmodule vor.

UNSER AUSBILDUNGSKONZEPT

Das Konzept der Ausbildung ist so gestaltet, dass Sie immer einen ganzen „Werkzeugkoffer“ mit auf den Weg bekommen. Dieser ist gefüllt mit praxisorientierten Methoden und Techniken, die auf Fachmodellen aufgebaut sind. Nach Abschluss jeder einzelnen Präsenzphase sind Sie selbst in der Lage, das passende „Werkzeug“ zu wählen, um Ihre Kunden situationsgerecht und bestmöglich zu unterstützen.

Selbststudium

Ungefähr drei Wochen vor Start der jeweiligen Präsenzphase werden Ihnen die vollständigen Fachskripte zur Verfügung gestellt. Somit können Sie sich das vorausgesetzte theoretische Wissen in Ihrem eigenen Rhythmus aneignen. Durch diese Vorbereitung stellen wir das inhaltliche Wissen der Gruppe sicher.

Präsenzphase

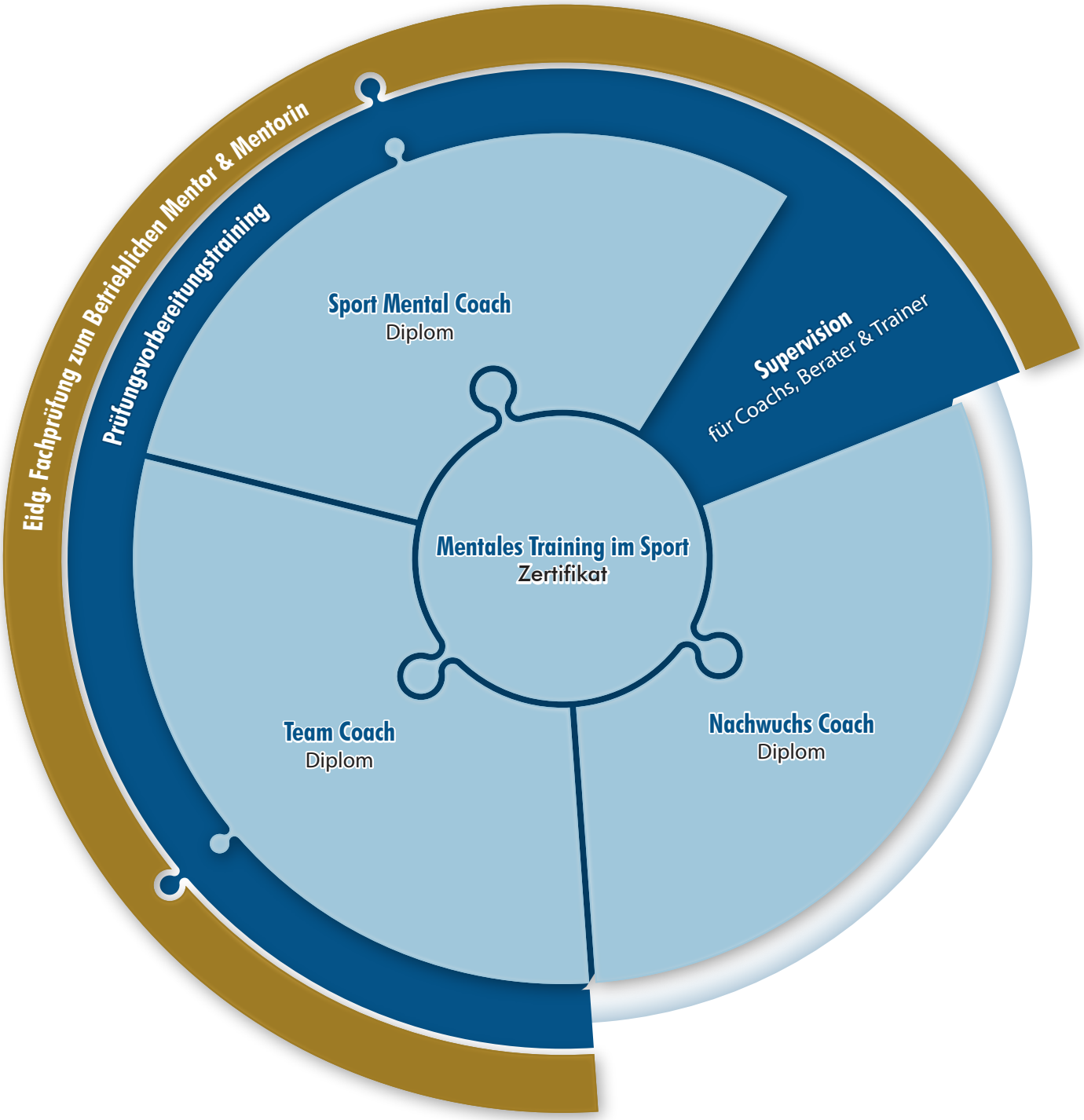
In der Präsenzphase vertiefen wir das von Ihnen im Voraus erarbeitete Wissen und gehen detailliert darauf ein. Ziel der Präsenzphase ist, dass Sie sich konkrete Handlungskompetenzen aneignen können, um diese in der Praxis anzuwenden.

Lerntransfer

Sie eignen sich nach jedem einzelnen Ausbildungsmodul Kompetenzen an, die Sie direkt in der Praxis anwenden können. Des Weiteren kommen strukturierte Lernberichte und Austausch in Lerngruppen sowie individuelle Sprechstunden mit dem Fachdozenten dazu.

ENTWICKELN SIE IHRE KOMPETENZ

Mit unserem Ausbildungskonzept können Sie Ihre Kompetenzen nach Ihren persönlichen Anforderungen jederzeit individuell zusammenstellen und erweitern. Die Grundkompetenz Sport Mental Coach bildet die Basis für jede Spezialisierung. Die Supervisionen sind ein Muss für jeden Experten zur eigenen Weiterentwicklung. Durch die Prüfungsvorbereitung erhalten Sie eine optimale Begleitung zur eidg. Fachprüfung zum Betrieblichen Mentor.



EINFÜHRUNG MENTALES TRAINING IM SPORT

Lassen Sie sich für einen Tag in die spannende Welt des Mentalen Trainings im Sport entführen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, innerhalb eines Tages zu erfahren, was es bedeutet mittels mentalem Training sportliche, berufliche und persönliche Ziele zu erreichen.

Im Einführungsseminar lernen Sie sowohl die sportpsychologische Landschaft, wie auch dazugehörige nützliche Tools kennen, die Sie unmittelbar danach in Ihrem Alltag einsetzen können. Ergänzend zu diesem Werkzeugkoffer erhalten Sie einen Einblick in die „w1nner-Philosophie“, welche für einen Sportler wichtig ist.

Termine finden Sie auf unserer Website

Einführungstag (Kursbestätigung)
Dauer: **1 Tag**
Voraussetzung: **Interesse am Thema**
Kosten: **CHF 330.–**

Grundlagen, Rollen & Interventionen

- Grundlagenmodelle von Mentalem Training
- Rollenklärung und Kompetenzen
- Interventionen

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie erhalten ein Verständnis über die unterschiedlichen Facetten des Mentalen Trainings. Dabei lernen Sie erste Grundmodelle kennen und verstehen deren Einsatzbereich im Sport. Sie erhalten einen Einblick in die „w1nner-Philosophie“, also was ein erfolgreicher Sportler ausmacht. Dabei setzen Sie sich mit den verschiedenen Rollen auseinander und stärken somit Ihre Kompetenzen. Sie lernen die ersten Bereiche der Selbstregulation und Wettkampfvorbereitung kennen. Dabei lernen Sie erste Interventionen kennen, die Sie in dieser Ausbildung selber erleben und sogleich in Ihrem Alltag anwenden können. Die Diskussionen in der Ausbildungsgruppe ermöglichen Ihnen einen Erfahrungsaustausch und die Dozenten unterstützen Sie bei Fragestellungen individuell.

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA, SQS, Schweizer Fachverband Mentales Training, Mitglied der SCA Swiss Coaching Association

ZERTIFIKAT MENTALES TRAINING IM SPORT

Im Zertifikat lernen Sie, wie Sportler mit Kurzzeit-Interventionen gezielt und nachhaltig betreut werden. Ihnen werden nicht nur die möglichen Handlungsfelder des mentalen Trainings klar, sondern auch die Rolle als Begleitperson bewusst. Neben dem gezielten Umgang mit Emotionen sollen Gedanken reguliert und Ziele durch Motivationsfaktoren erreicht werden.

Die konkreten, erlernten Tools sowie den Coachingablauf können Sie nach Absolvierung der Ausbildung unmittelbar als Sport Mental Coach einsetzen. Neben dem Erarbeiten von Fachwissen steht in den Ausbildungsmodulen der Praxistransfer ganz klar im Mittelpunkt.

Termine finden Sie auf unserer Website

Zert. Mentales Training im Sport (Abschluss)
Dauer: **3 Module / 9 Tage**
Voraussetzung: **Interesse am Thema**
Kosten: **CHF 3'100.–**

Interventionen & Rolle des Mentaltrainers
- Interventionen im mentalen Training im Sport
- Rolle, Leitung und Reflexion
- Kommunikation und Gesprächsaufbau

Regulationstechniken
- Kleinstinterventionen, Methoden & Sozialformen
- Optimaler Leistungszustand
- Psychoregulation

Entspannungen & Vorstellungstraining
- Entspannungen und Mediationen
- Vorstellungstraining
- Lernen und Lehren

Das erwartet Sie in der Ausbildung

In dieser Ausbildung vertiefen Sie die theoretischen Grundlagen sowie unterschiedliche Modelle und wenden diese sogleich praxisorientiert an. Sie werden befähigt, Menschen in den verschiedenen Entwicklungsprozessen zu begleiten, Perspektivenwechsel anzuregen und bei Entscheidungsfindungen anzuleiten. Als Begleitperson in den verschiedenen Spezialisierungen lernen Sie, wie man die richtigen Impulse setzt und das Individuum bei der Lösungsfindung unterstützt. Dabei erhalten Sie Techniken und Tools, die Sie in professionellen Gesprächen anwenden. Durch den Austausch innerhalb der Ausbildungsgruppe und die ständige Selbstreflexion stärken Sie Ihre Kompetenzen in der Rolle als Begleitperson. Dabei werden Sie von unseren Dozenten individuell begleitet.

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA SQS SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

Einführung	Basis	Spezialisierung	Fachprüfung
nonformal	nonformal	nonformal	formal

Supervision für Coachs / Trainer / Berater

DIPLOM SPORT MENTAL COACH

Als Dipl. Sport Mental Coach können Sie Ihren Klienten über einen im Voraus definierten Zeitraum bzw. auf einen bestimmten Höhepunkt hin, individuell, zielführend und kompetent begleiten.

Dabei lernen Sie das Erstellen einer Förderplanung, die die Phasen eines Veränderungsprozesses mitberücksichtigt. Weiter erlangen Sie das Grundwissen zum Umgang mit Stress, lernen sich gezielt zu entspannen und wie Selbstvertrauen nachhaltig aufgebaut werden kann. Ausserdem wird Ihr idealer Leistungszustand beeinflusst und die Aufmerksamkeit gezielt reguliert. Es wird aufgezeigt, welchen Einfluss gezielte Wettkampfvorbereitung auf die Leistung hat.

Durch diese Ausbildung erlernen Sie die Kompetenzen als Sport Mental Coach, um Sportler nachhaltig zu begleiten.

Termine finden Sie auf unserer Website

Dipl. Sport Mental Coach (Abschluss)
Dauer: **4 Module / 12 Tage**
Voraussetzung: **Zertifikat Mentales Training im Sport**
Kosten: **CHF 4'290.–**

Förderplanung & Kernkompetenzen
- Erstgespräch und Förderplanung
- Reflektion
- Handlungskompetenzen

Stress, Konflikt & Selbstvertrauen
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Konflikten
- Aufbau von Selbstvertrauen

Werten, Regulation & Wettkampf-VOBE
- Werte und Normen
- Aufmerksamkeitsregulation
- Wettkampfvorbereitung

Körpersprache & Interventionsmatrix
- Körpersprache aktiv einsetzen
- Kognitive Regualtion und Psychopathologie
- Interventionsmatrix Prozesstag

Abschlusskolloquium

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie lernen die wichtigen Elemente bei einem Erstgespräch, die Förderplanung und deren Erarbeitung kennen. Ebenfalls setzen Sie sich mit dem Umgang von Stress und Konflikten auseinander. Sie lernen Faktoren der Wettkampf-Vorbereitung kennen und vertieften die Aufmerksamkeitsregulation. Während der Ausbildungstage ist die Interventionsmatrix ein relevantes Arbeitsmittel. Sie können die theoretischen Grundlagen sogleich in Übungscoachings in die Praxis umsetzen und daraus Erkenntnisse gewinnen. Die Diskussionen mit den Teilnehmern ermöglicht einen Erfahrungsaustausch und eine Stärkung der Rolle als Sport Mental Coach. Auf ihrem Weg werden Sie von unseren Dozenten jederzeit individuell begleitet.

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA SQS SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING Mitglied der SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

DIPLOM TEAM COACH

Als Dipl. Team Coach können Sie Teams aus dem sportlichen Bereich wie auch aus der Wirtschaft zu ihrer Performance führen. Das Potential jedes Einzelnen soll im Team so eingesetzt werden, dass Topleistungen erbracht werden können.

Dabei geht es nicht nur um das Team als solches, sondern auch um die jeweiligen Führungspersonen. Zusammen werden typische Führungsaufgaben behandelt und im Detail angeschaut. Gruppendynamiken sollen verstanden und genutzt werden, um das Team zum Erfolg zu führen.

Die Entwicklung eines bestehenden Teams ist der Schlüssel, um sich mit komplexen und verändernden Herausforderungen zu stellen.

Termine finden Sie auf unserer Website

Dipl. Team Coach (Abschluss)
Dauer: **4 Module / 12 Tage**
Voraussetzung: **Zertifikat Mentales Training im Sport**
Kosten: **CHF 4'290.–**

Teamführung & -coaching
- Organisationsformen
- Prozessmanagement
- Motivationsprozesse

Teams und ihre Dynamik
- Gruppendynamik
- Soziogramme in Teams
- Teams und Strukturen

Teambildung
- Teambildung planen, durchführen und evaluieren
- Indoor und Outdoor Teambildungs-Tools
- Videoanalysen mit Teams

Umgang mit Konflikten
- Führen von schwierigen Gesprächen
- Konfliktgespräche
- Mediation mit Gruppen

Abschlusskolloquium

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie lernen die Teams und deren Dynamiken kennen. Dabei setzen Sie sich vertieft mit Organisationsformen, Prozessmanagement und Motivationsprozesse auseinander. Die Vertiefung der theoretischen Grundlagen können Sie während der Ausbildungstage handlungsorientiert anwenden. Ebenfalls lernen Sie unterschiedliche Tools und Hilfsmittel für die Begleitung eines Teams kennen. Zudem lernen Sie den Umgang mit Konflikten und das Führen von schwierigen Gesprächen kennen. Während der Ausbildung werden Sie von unseren Dozenten individuell unterstützt. Der Austausch mit der Ausbildungsgruppe ermöglicht einen Erfahrungsaustausch und die Selbstreflektion stärkt die Rolle als Team Coach, damit Sie in der Praxis erfolgreich agieren können.

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA, SQS, Schweizer Fachverband Mentales Training, Mitglied der SCA Swiss Coaching Association

Einführung	Basis	Spezialisierung	Fachprüfung
nonformal	nonformal	nonformal	formal

Supervision für Coachs / Trainer / Berater

DIPLOM NACHWUCHS COACH

Als Dipl. Nachwuchs Coach können Sie Kinder und Jugendliche im Sportumfeld entwicklungsgerecht begleiten und fördern.

Dabei vertiefen Sie theoretische Grundlagen sowie Modelle und wenden diese sogleich in den Ausbildungstagen an. Sie lernen unterschiedliche Interventionstechniken für Nachwuchs Sportler kennen, welche Sie in einer professionellen Gesprächsführung wirksam einsetzen können.

In dieser Ausbildung erlernen Sie die relevanten Kompetenzen in der Rolle als Nachwuchs Coach, welche für die Begleitung von Nachwuchs Sportlern wichtig sind.

Termine finden Sie auf unserer Website

Dipl. Nachwuchs Coach (Abschluss)
Dauer: **4 Module / 12 Tage**
Voraussetzung: **Zertifikat Mentales Training im Sport**
Kosten: **CHF 4'290.–**

Stufengerechtes fordern und fördern
- Entwicklungsstufen
- Wettkampfvorbereitung
- Arbeiten mit Zielen

Lernprozesse fördern
- Bewegtes Lernen
- Richtig atmen beim Sport
- Fantasiereisen

Selbstvertrauen aufbauen
- Stark durch Selbstgespräche
- Ritualcoaching
- Elternarbeit

Talent Coaching & Karriereplanung
- Talentcoaching
- Karriereplanung
- Metaphern Coaching

Abschlusskolloquium

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie vertiefen die unterschiedlichen Entwicklungsstufen und deren Auswirkungen auf Nachwuchssportler. Sie lernen den Umgang mit Zielen in einer professionellen Gesprächsführung kennen und können diese sogleich in Übungscoachings anwenden. Ebenfalls lernen Sie unterschiedliche Interventionstechniken für die Begleitung und Förderung von Nachwuchssportlern kennen. Des Weiteren können Sie eine individuelle Karriereplanung erarbeiten. In der Ausbildung erwarten Sie spannende Diskussionen mit den anderen Teilnehmern, was einen Erfahrungsaustausch ermöglicht. Die ständige Reflexion in der Rolle als Nachwuchs Coach stärkt die Rolle sowie die Kompetenzen. Während der gesamten Ausbildung werden Sie individuell von unseren Dozenten begleitet.

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA SQS SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING Mitglied der SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

BEGLEITUNG ZUR FACHPRÜFUNG

Für eine hohe Erfolgschance an der Prüfung «Betriebl. Mentor/ in mit eidg. Fachausweis» unterstützen wir Sie individuell auf Ihrem Weg.

Dabei erhalten Sie an der Kick-off Sitzung relevante Informationen über die Prüfungsanforderungen. Ebenfalls werden unsere kompetenten Dozenten Sie über maximal 8 Sessions individuell begleiten und unterstützen. Zudem können Sie sich in der unmittelbaren Prüfungsvorbereitung auf die einzelnen Module vorbereiten.

Durch diese individuelle Begleitung werden Sie auf die Prüfung optimal vorbereitet.

Begleitung zur Fachprüfung
- Einführung Prüfungsanforderungen
- Individuelle Begleitung innert 8 Sessions
- Unmittelbare Prüfungsvorbereitung

Termine finden Sie auf unserer Website

Eidg. FA Betrieblicher Mentor (Abschluss)
Dauer: **mind. 6 Monate**
Voraussetzung: **Diplomstufe**
Kosten: **CHF 2'160.–**

SUPERVISIONEN

Um ständig am Puls der Zeit zu sein, seine Erfahrungen auszutauschen und neue Inputs zu bekommen, brauchen wir Expertenweiterbildungen. Jeder einzelne Coach, Berater und Trainer sammelt persönliche Erfahrungen, stützt sich auf diesen ab und versucht immer und immer wieder sein Bestes zu geben. An den Supervisionen kann der Erfahrungsschatz durch den Blickwinkel anderer Experten erweitert werden. Dabei wird jeweils durch unsere erfahrene Dozenten ein Fachinput gegeben, welcher Ihre Kompetenzen in der Rolle als Coach, Berater oder Trainer stärkt. Ebenfalls stellt die Supervision die Möglichkeit eigene Herausforderungen, Erfolge oder Fragestellungen mit Experten zu diskutieren.

Supervision
- Reflexion in der Rolle als Coach, Berater und Trainer
- Erfahrungsaustausch mit Experten
- Transfer in die eigene Tätigkeit

Termine finden Sie auf unserer Website

Dauer: **4 Lektionen**
Voraussetzung: **Ausbildung als Coach, Berater oder Trainer**
Kosten: **CHF 125.–**

Die Ausbildung ist subjektfinanziert. Nach dem Abschluss der Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet.

Anerkennungen EDUQUA, SQS, SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING, SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

GESTALTEN SIE MIT UNS IHREN WEG

Ihr Karriereplan steht für Ihre Interessen, die Schweizer Bildungssystematik für die Ihnen offen stehenden Möglichkeiten. Wir bringen beides zusammen und finden gemeinsam mit Ihnen das passende Angebot. Wir begleiten Sie auf Ihrem Bildungsweg mit diesen Angeboten:

WEBSEITE

Auf unserer Webseite www.sportmentalakademie.com finden Sie alle Informationen über die Ausbildungen und über die Sport Mental Akademie.

INFORMATIONSANLÄSSE

Sie möchten mehr über Ihren Karriereplan oder bestimmte Ausbildungen erfahren? Besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen in Zürich.

LAUFBAHNBERATUNG

Sie sind unsicher bezüglich Ihren beruflichen Möglichkeiten? Wählen Sie die Laufbahnberatung von unseren Experten.

BILDUNGSBERATUNG

Unsere Bildungsberater unterstützen Sie, damit Sie einen Überblick über das bestehende Angebot erhalten und den richtigen Bildungsweg finden.

DATEN UND ANMELDUNG

Sie können sich jederzeit bei uns über die aktuellen Ausbildungsdaten informieren. Die Anmeldung kann über den Wunschkanal getätigt werden.

BEGLEITUNG

Gerne begleiten wir Sie individuell auf Ihrem Ausbildungsweg. Sie erhalten von uns Unterstützung während sowie nach der Ausbildung.

HABEN SIE FRAGEN? WIR FREUEN UNS AUF SIE.

+41 43 818 66 80
info@sportmentalakademie.com
www.sportmentalakademie.com

SUBJEKTFINANZIERTE AUSBILDUNGEN

Die Ausbildungen der IPC Akademie sind subjektfinanziert. Das heisst, nach der Teilnahme an der Prüfung «Betrieblicher Mentor/ in mit eidg. Fachausweis» erhalten Sie unabhängig vom Resultat bis zu 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten vom Bund zurückerstattet. Wir unterstützen Sie dabei gerne in der individuellen Planung Ihrer Laufbahn.

EINFÜHRUNG BEWEGTES BRAIN-TRAINING

Tauchen Sie für einen Tag in die spannende Welt des Bewegten Brain-Trainings ein. Eine Menge Spass und viele neue Übungen sind garantiert.

Dabei wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie Ihre Gehirnleistung steigern und ein Leben lang erhalten können. Neben der spezifischen Förderung des Gehirns wird Ihnen ebenfalls vermittelt, wie Sie die vollumfänglichen Inhalte von Bewegtem Brain-Training für den sportlichen, schulischen und privaten Alltag nutzen können.

An diesem abwechslungsreichen Ausbildungstag erleben Sie wie viel Spass gezieltes Bewegtes Brain-Training machen kann. Sie lernen einige der vielzähligen Übungen kennen, die Sie unmittelbar danach anwenden können.

Grundlagen, Nutzen und Wirksamkeit

- Grundlagen von Bewegtem Brain-Training
- Nutzen und Wirksamkeit
- Kognitive Überforderung

Termine finden Sie auf unserer Website

Einführungstag (Kursbestätigung)
Dauer: **1 Tag**
Voraussetzung: **Interesse am Thema**
Kosten: **CHF 330.–**

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie erleben an diesem Tag, was Bewegtes Brain-Training ist. Dabei vertiefen Sie erste theoretische Grundlagen und Modelle des Bewegten Brain-Trainings. Zudem setzen Sie sich mit dem Nutzen von Bewegtem Brain-Training auseinander und erleben kognitive Überforderung in vielen praktischen Übungen selbst. Dies ermöglicht Ihnen einen ersten Eindruck und Sie können nach der Ausbildung bereits vielzählige Übungen direkt in die Praxis umsetzen. Sie treffen auf unterschiedliche Zielgruppen, da Bewegtes Brain-Training für Jeden ist. Dies ermöglicht in der Ausbildungsgruppe einen spannenden Erfahrungsaustausch. Die Dozenten bieten dabei jederzeit individuelle Unterstützung an. An diesem Tag ist Spass und Chaos auf jeden Fall garantiert - den das macht Bewegtes Brain-Training aus.

ZERTIFIKAT BEWEGTES BRAIN-TRAINING

Als Zert. Bewegter Brain-Trainer/in können Sie mit den vielseitigen Übungen verschiedene Fähigkeiten von Erwachsenen trainieren.

Sie lernen, wie die Aufmerksamkeit gezielt verbessert und die angestrebte Konzentrationsspanne erreicht sowie erhöht werden kann. Ausserdem erkennen Sie die psychomotorischen Komponenten des Bewegten Brain-Trainings. Sie erfahren, wie das theoretische Wissen in den Übungen des Bewegten Brain-Trainings konkret eingesetzt werden kann.

In dieser Ausbildung trainieren Sie Ihr System selbst und bilden Ihre Trainerpersönlichkeit aus. Ihren Kunden bieten Sie dadurch einen klaren Mehrwert für die Zukunft.

Termine finden Sie auf unserer Website

Zert. Bewegtes Brain-Training (Ausbildung)
Dauer: **3 Module / 9 Tage**
Voraussetzung: **Einführung Bewegtes Brain-Training**
Kosten: **CHF 3'100.–**

Trainingsbereiche, Didaktik & Anleitung
- Lerntransfer und Kommunikation
- Programm
- Lernen & Lehren

Rolle des Bewegten Brain-Trainers
- Rolle, Leitung und Reflexion
- Programm
- Teilnehmer

Wirkungsgründe & Übungssammlung
- Trainerpersönlichkeit
- Grundlagen der Methodenkompetenz
- Methodenkenntnisse und Sozialformen

Kompetenznachweis

Das erwartet Sie in der Ausbildung

Sie lernen die unterschiedlichen Trainingsbereiche kennen und vertiefen die theoretischen Grundlagen der Didaktik und der Anleitung. Ebenfalls werden Sie sich der Rolle als Bewegter Brain-Trainer/in bewusst und stärken dadurch Ihre Kompetenzen. Ebenfall vertiefen Sie Ihr Wissen bezüglich Programm und Teilnehmer. Diese Erkenntnisse können Sie in den Ausbildungstagen immer wieder in praktischen Übungen trainieren und optimieren. Ebenfalls setzen Sie sich mit der Gruppe und deren Dynamik auseinander. Dies ermöglicht Ihnen ein wirksames Training durchzuführen. Während der gesamten Ausbildung werden Sie von den Dozenten individuell unterstützt und gefördert. In der Ausbildungsgruppe können Erfahrungen ausgetauscht werden. Der Spass kommt auch in diesen Tagen nicht zu kurz.

Anerkennungen EDUQUA SQS SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

THEMENBEREICHE BEWEGTES BRAIN-TRAINING

Konfikt

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die theoretischen Grundlagen von Konflikten sowie die handlungsorientierte Anwendung, um Konflikttraining wirksam zu gestalten.

- Wahrnehmen von Konflikten
- Programm und Teilnehmer

Konflikt (Kursbestätigung)

Merkfähigkeit

Wie kann ich mir das alles merken? Dies ist eine zentrale Fragestellung für jegliche Zielgruppen. Sie erhalten die theoretischen Grundlagen und können diese anwenden.

- Trainieren der Merkfähigkeit
- Programm und Teilnehmer

Merkfähigkeit (Kursbestätigung)

Selbstvertrauen

Bei der Vertiefung vom Themenbereich Selbstvertrauen erlernen Sie das theoretische Modell des Programms kennen. Zudem lernen Sie die praxisorientierte Umsetzung.

- Aufbauen von Selbstvertrauen
- Programm und Teilnehmer

Selbstvertrauen (Kursbestätigung)

Wahrnehmung

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit! Beim Themenbereich Wahrnehmung lernen Sie dieses Training wirksam und zielgruppenorientiert umzusetzen.

- Trainieren der Wahrnehmung
- Programm und Teilnehmer

Wahrnehmung (Kursbestätigung)

Emotionen

In dieser Weiterbildung lernen Sie die theoretischen Grundlagen von Emotionen kennen und vertiefen den Inhalt des Programms.

- Wahrnehmen der Emotionen
- Programm und Teilnehmer

Emotionen (Kursbestätigung)

Das erwartet Sie in der Ausbildung

In dieser Ausbildung vertiefen Sie die unterschiedlichen Themenbereiche. Dabei lernen Sie die theoretischen Grundlagen sowie deren Modelle kennen und wenden diese sogleich handlungsorientiert in diversen Übungen des Bewegten Brain-Trainings an.

Dauer: **1 1/2 Tage**
Voraussetzung: **Zertifikatsstufe oder äquivalente Ausbildung**
Kosten: **CHF 460.–**

DIPLOM BEWEGTES BRAIN TRAINING

Als Dipl. Bewegte(r) Brain-Trainer/in lernen Sie eine Kursplanung optimal für die Gruppe zu gestalten.

Dabei lernen Sie die Planung, Durchführung sowie die Evaluation eines Kurses kennen und vertiefen didaktische Modelle. Zudem setzen Sie sich mit der Gruppendynamik auseinander und lernen den Umgang mit Konflikten kennen. In der Ausbildung erhalten Sie viele Möglichkeiten das Gelernte sogleich handlungsorientiert anzuwenden.

In dieser Ausbildung stärken Sie Ihre Trainerkompetenz, um in der Praxis wirksam zu sein.

Methoden- & Trainerkompetenzen
- Kursplanung und Didaktik
- Gruppe und Konflikte
- Praxisdemonstration

Kompetenznachweis

Termine finden Sie auf unserer Website

Dipl. Bewegtes Brain-Training (Abschluss)
Dauer: **1 Modul / 3 Tage**
Voraussetzung: **3 Programm Weiterbildungstage**
Kosten: **CHF 1'260.–**

SUPERVISIONEN

Um ständig am Puls der Zeit zu sein, seine Erfahrungen auszutauschen und neue Inputs zu bekommen, brauchen wir Expertenweiterbildungen. Jeder Bewegte Brain-Trainer sammelt persönliche Erfahrungen, stützt sich auf diesen ab und versucht immer und immer wieder sein Bestes zu geben. An den Supervisionen kann der Erfahrungsschatz durch den Blickwinkel anderer Experten erweitert werden. Dabei wird jeweils durch unsere erfahrene Dozenten ein Fachinput gegeben, welcher Ihre Kompetenzen in der Rolle als Bewegte(r) Brain-Trainer/in stärkt. Ebenfalls stellt die Supervision die Möglichkeit eigene Herausforderungen, Erfolge oder Fragestellungen mit Experten zu diskutieren.

Supervision
- Reflexion in der Rolle als Bewegte(r) Brain-Trainer/in
- Erfahrungsaustausch mit Experten
- Transfer in die eigene Tätigkeit

Termine finden Sie auf unserer Website

Dauer: **3 Lektionen**
Voraussetzung: **Zertifikatsstufe oder äquivalente Ausbildung**
Kosten: **CHF 125.–**

Anerkennungen EDUQUA SQS SCHWEIZER FACHVERBAND MENTALES TRAINING SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

ERFOLG IST KEIN ZUFALL, ERFOLG IST LERNBAR!

QUALIFIZIERTE DOZENTEN

Profitieren Sie von unserem **Expertenwissen** und unseren **langjährigen Erfahrungen** aus den Bereichen Psychologie, Coaching, Führung, Sportpsychologie, Mentaltraining, Neurologie, Erwachsenenbildung, Sozialpädagogik und Wirtschaftspsychologie. Zudem unterstützen Sie unsere kompetenen Dozenten aus den unterschiedlichen Fachbereichen individuell auf Ihrem Weg.

INDIVIDUELLE LERNBEGLEITUNG

Wir glauben an das **Potential jedes Einzelnen** unserer Teilnehmer. Wir fordern und fördern die individuellen Fähigkeiten und legen besonderen Wert auf eine personalisierte und individuelle Betreuung. Wir zeigen jedem einzelnen Kunden auf, dass er **die Fähigkeiten hat**, all seine Ziele zu erreichen. Wir wollen, wenn es um „Mentales Training im Sport" geht, Ihr Ansprechpartner Nummer 1 sein.

LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG

Die Sport Mental Akademie begleitet Sportler aus dem Leistungssport sowie aus dem Breitensport seit über 10 Jahren. Ob Jung oder Alt, in einem **professionellen Setting verhelfen wir** zu Ihrer mentalen Stärke. Dabei greifen wir neben unserer breitgefächerten Erfahrung auf wissenschaftliche Fachmodelle zu, um jederzeit die **bestmöglichste Intervention** für den individuellen Sportler anzuwenden.

ZENTRALE LAGE

Die Sport Mental Akademie hat in Zürich eine zentrale Lage und eine **gute Erreichbarkeit** mit dem Auto sowie den öffentlichen Verkehrsmittel. Das ermöglicht die Teilnahme aus der gesamten Schweiz und führt unter den Teilnehmern zu spannenden Diskussionen und **Austausch von individuellen Erfahrungen** während den Ausbildungstagen.

Sport Mental akademie Die Sport Mental Akademie konzentriert sich auf Dienstleistungen, bei denen es um nachhaltige Leistungssteigerung geht. Mit dem Fokus, dass die Leistung ein individueller Mensch vollbringen darf. Unser Team besteht aus engagierten Fachkräften, die über grosses fachliches und praktisches Know-how verfügen und sich regelmässig gezielt weiterbilden.