Stress- und Mentalcoach

Achtsamkeit & Stressbewältigung · Anbieter: Academy of Sports GmbH

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: 3.698,68 €

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Staatlich zugelassener Fernlehrgang (ZFU-geprüft)

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Mischung Zeitgebunden & Self-Paced
Dauer	3 Monate in Vollzeit oder 8 Monate in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung

Kurzbeschreibung

Die Weiterbildung Stress- und Mentalcoach verbindet Stressbewältigung, Entspannungsverfahren und mentales Training zu einem umfassenden Coachingprofil für psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Psychologische Grundlagen runden die Ausbildung ab. Berufliche Perspektiven Die Qualifikation befähigt zur Begleitung von Berufstätigen, Sportlern und Privatpersonen bei Belastung, Leistungsdruck und …

Bildungsträger & Kontakt

Academy of Sports GmbH

Willy-Brandt-Platz 2, 71522 Backnang

Telefon: 07191 2298730

E-Mail: bildungsgutschein@academyofsports.de

Web: https://www.academyofsports.de

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Die Weiterbildung Stress- und Mentalcoach verbindet Stressbewältigung, Entspannungsverfahren und mentales Training zu einem umfassenden Coachingprofil für psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Psychologische Grundlagen runden die Ausbildung ab.

Berufliche Perspektiven

Die Qualifikation befähigt zur Begleitung von Berufstätigen, Sportlern und Privatpersonen bei Belastung, Leistungsdruck und persönlicher Weiterentwicklung, selbstständig, in Unternehmen oder Gesundheitseinrichtungen.

Staatliche Zulassung

Der Lehrgang ist von der ZFU staatlich geprüft und zugelassen.

02 Lehrplan & Module

1. 1. Entspannung und Stressbewältigung

Entspannungsverfahren erlernen und professionell anleiten
Stressentstehung, Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe

2. 2. Mentales Training

Mentale Techniken: Visualisierung, Zielarbeit und Konzentration
Mentales Training im Sport anwenden

3. 3. Psychologische Grundlagen

Psychologisches Basiswissen für die Coachingpraxis
Verhalten, Motivation und Veränderungsprozesse verstehen

4. 4. Coachingpraxis

Einzelcoachings und Kursformate konzipieren
Klienten von der Stressanalyse bis zur mentalen Stärkung begleiten

03 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Keine fachlichen Voraussetzungen erforderlich.

Vor Beginn der Weiterbildung führst du ein persönliches Gespräch mit unserer Bildungsberatung. Gemeinsam erstellen wir einen individuellen Lernplan, der deine Vorkenntnisse und beruflichen Ziele berücksichtigt. Während der Weiterbildung unterstützen wir dich bei Bedarf bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen und deiner beruflichen Orientierung.

Technische Voraussetzungen

PC/Laptop (mit Webcam und Headset) oder Tablet zur Teilnahme am Live-Online-Seminar

Internetzugang (mind. DSL-Geschwindigkeit)

04 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Fachkräfte
- QuereinsteigerInnen
- Selbsständige

Mögliche Berufsbilder: Mentaltrainer, Resilienzcoach

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

Academy of Sports GmbH · Willy-Brandt-Platz 2, 71522 Backnang
07191 2298730 · bildungsgutschein@academyofsports.de ·
https://www.academyofsports.de

Online ansehen