



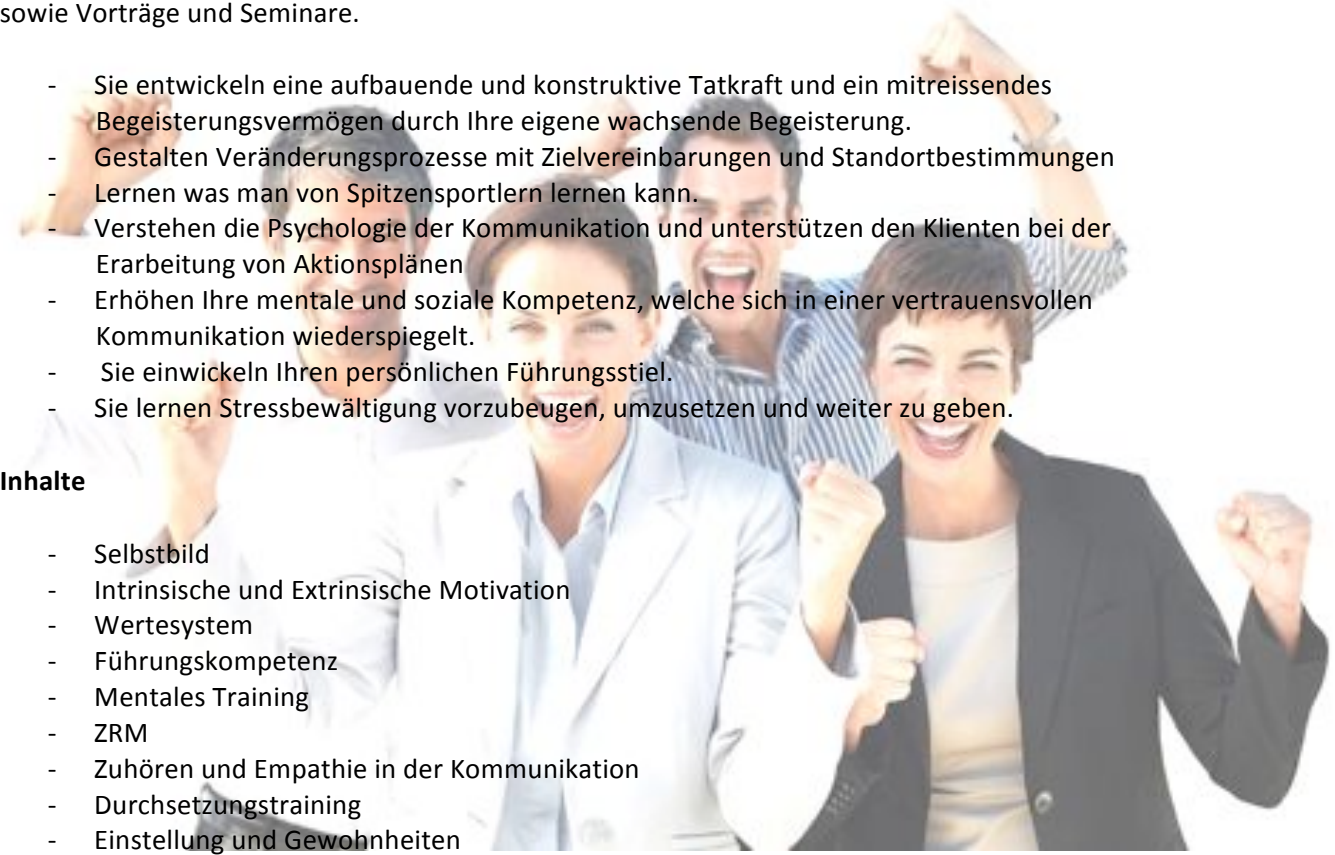
# Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer/in



Sie wollen Menschen in Veränderungs- und Weiterentwicklungsprozessen begleiten, ihnen zu mehr innerer Motivation und zu einem höheren Selbstvertrauen verhelfen.

## Ausbildungsziele

Die Ausbildung befähigt Sie zu einer fachgerechten Durchführung von Einzel- und Teamcoaching sowie Vorträge und Seminare.

- 
- Sie entwickeln eine aufbauende und konstruktive Tatkraft und ein mitreissendes Begeisterungsvermögen durch Ihre eigene wachsende Begeisterung.
  - Gestalten Veränderungsprozesse mit Zielvereinbarungen und Standortbestimmungen
  - Lernen was man von Spitzensportlern lernen kann.
  - Verstehen die Psychologie der Kommunikation und unterstützen den Klienten bei der Erarbeitung von Aktionsplänen
  - Erhöhen Ihre mentale und soziale Kompetenz, welche sich in einer vertrauensvollen Kommunikation widerspiegelt.
  - Sie einwickeln Ihren persönlichen Führungsstil.
  - Sie lernen Stressbewältigung vorzubeugen, umzusetzen und weiter zu geben.

## Inhalte

- Selbstbild
- Intrinsische und Extrinsische Motivation
- Wertesystem
- Führungskompetenz
- Mentales Training
- ZRM
- Zuhören und Empathie in der Kommunikation
- Durchsetzungstraining
- Einstellung und Gewohnheiten
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Kommunikation als Führungsinstrument
- Vision und Zielsetzung
- Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Physiologie, Pathologie, Anatomie, Körperfunktion
- Entspannung, Meditation, Stressbewältigung und Prävention
- Marketing, Vermarktung
- Stressregulation, Ressourcen aktivieren, Veränderungsprozesse

## Module Inhalte

Modul 1: Grundlagen des Mentalen Trainings, Gesundheit, Körperfunktion

Modul 2: Mentaltraining, Coaching (Konzepte), Entspannung, Meditation

Modul 3: Psychologische Grundlagen für Beratung und Coaching

Modul 4: Zielsetzungsstrategien, Führung, Selbstmanagement, Teambildung

## Visionsakademie Filippo Larizza



## Modul 5: Kompetenznachweis / Diplomierung



Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird durch einen Kompetenznachweis abgeschlossen

Abschluss

Dipl. Mentaltrainer/in

Voraussetzungen: Lehrabschlussprüfung, es wird empfohlen den SVEB 1 / zu absolvieren. In der Zusammenarbeit mit der Lernwerkstatt Olten kann der Kurs vor oder während dem Lehrgang durchgeführt werden.

Durchführungsort: Medizentrum Schüpfen (Kirchgemeindehaus Schüpfen)

Investition:

Dauer: Modul 1. – 5. 192 Lektionen 24 Tage verteilt auf 1/ ½ Jahre

Modul 1 – 6: CHF. 7480.- inkl. Kompetenznachweis

Wir stehen Ihnen für ein persönliches Gespräch – vorab auch am Telefon oder per Mail – gerne zur Verfügung.

### Referentenporträt:



Filippo Larizza Inhaber Filippotraining

Er ist ausgebildeter Fitnesstrainer, Coach, Mentaltrainer, Ernährungsberater und Ausbilder. Filippo Larizza betreut Hobby- bis Spitzensportler und bildet angehende Berufsleute zum Thema Gesundheit aus.

### Referenten:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| - Monique Senn     | Entspannung, Meditation, Stressbewältigung      |
| - Koen de Graaf    | Physiologie, Pathologie                         |
| - Kees Brinkhof    | Physiologie, Pathologie                         |
| - Niko Kricka      | Durchsetzungstraining                           |
| - Filippo Larizza  | Coaching / Mentaltraining im Sport, Teambildung |
| - Diana Binder     | Führung, ZRM                                    |
| - Domenico Larizza | Führung   |
| - Daniel Judas     | Motivation, Kommunikation                       |

### Kontakt

Visionsakademie Filippo Larizza

Powered by Filippotraining

Filippotraining GmbH

Dorfstr. 1 CH 3054 Schüpfen

Tel. +41 76 345 99 50

[info@filippotraining.ch](mailto:info@filippotraining.ch)

[www.filippotraining.ch](http://www.filippotraining.ch)

[www.medizentrum.ch](http://www.medizentrum.ch)

Visionsakademie Filippo Larizza

C. Filippo Larizza