

# Ausbildung Natur-Mental-Trainer\*in



In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in lernen die Teilnehmenden, wie sie mit effektiven Methoden die Kursteilnehmer\*innen in unterschiedlichen Lebensphasen mit unterschiedlichen Fragestellungen begleiten und motivieren können. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Ebenso lernen die Teilnehmenden, wie man in der Gruppe und im Einzelsetting Mentaltraining anleitet und durchführt. Viele praktische Übungen in der Natur fördern ihre intuitiven und methodischen Fähigkeiten. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung. Natur-Mental-Trainer unterstützen mit Wertschätzung Menschen in Veränderungsprozessen und fördern Motivation und Lösungsorientierung unter anderem mit konkreten Lösungssystemen und Methoden der Potentialentfaltung.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen
<b>Tag 1</b>	
09:00 - 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda, Erwartungen
	Pause
10:45 - 12:15	Was ist Mentaltraining? Einführung Theorie
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Die Kraft der Gedanken - Wahrnehmungsübungen
	Pause
15:15 - 16:45	Bewusstes und Unbewusstes - Einführung Theorie

<b>Tag 2</b>	
09:00 - 10:30	Die Kraft der Gedanken - Theorie und Vertiefung
	Pause
10:45 - 12:15	Die Kraft der Gedanken - Theorie und Vertiefung
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Glaubenssätze - Übung
	Pause

15:15 - 16:45	Visualisierung Wunsch - Ziel - Theorie und Vertiefung
---------------	---

<b>Tag 3</b>	
--------------	--

09:00 - 10:30	Neurolinguistisches Programmieren - Theorie
	Pause
10:45 - 12:15	Visualisierung - Vertiefung und Übung
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Zielarbeit - Theorie und Vertiefung
	Pause
15:15 - 16:45	Zielarbeit - Übung

<b>Tag 4</b>	
--------------	--

09:00 - 10:30	Reframing - Theorie und Übung
	Pause
10:45 - 12:15	Ressourcen nutzen - Theorie und Übungen
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Autogenes Training als Methodes - Übung
	Pause
15:15 - 16:45	konstruktives Denken - Theorie und Übung

<b>Tag 5</b>	
--------------	--

09:00 - 10:30	Widerstände - Vertiefung und Übung
	Pause
10:45 - 12:15	Übungen aus dem Mentaltraining
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Mentaltraining - Methodik und Didaktik
	Pause
15:15 - 16:45	Mentaltraining - Methodik und Didaktik

<b>Tag 6</b>	
--------------	--

09:00 - 10:30	Lehrproben
	Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
10:45 - 12:15	Lehrproben <a href="http://www.waldbaden-akademie.com">www.waldbaden-akademie.com</a>   <a href="mailto:info@waldbaden-akademie.com">info@waldbaden-akademie.com</a>

	Mittagspause
13:30 - 15:00	Umsetzung in die Praxis
	Pause
15:15 - 16:45	Abschluss
<b>Unterrichtseinheiten gesamt: 48 UE</b>	