

## Zertifikat Mentaltraining ZbW

### Gruppengrösse, Arbeitsweise und Kursunterlagen

Die Gruppengrösse ist je Modul auf 12 Teilnehmende beschränkt. Während dem Kurs erhalten diese Anleitungen zur selbständigen Durchführung von Mentalübungen. Am Schluss des Lehrgangs verfügen die Kursteilnehmenden über einen umfassenden Fundus an mentalen Techniken. Sie erhalten eine schriftliche Anleitung, wie sie daraus einen persönlichen Trainingsplan für sich zusammenstellen können. Die in Aussicht gestellten Wirkungen des Mentaltrainings treten durch das mehrwöchige selbständige Training der Kursteilnehmenden ein.

### Option

Für interessierte Kursteilnehmende besteht die Option, im Rahmen des Aufbau-Modules 4 mit der sog. «PSI-Diagnostik» ein umfassendes Bild über ihre Selbststeuerungskompetenzen zu erhalten (bewusste/unbewusste Motive,

Bedürfnisse und Ziele, Handlungsfähigkeit unter Druck, Umgang mit Misserfolgen, Absichten und Ziel-Erreichungs-Strategien). Die Grundlage der PSI-Analyse ist ein wissenschaftlich abgesichertes und in der Praxis seit Jahren erfolgreich angewendetes Verfahren, das von Prof. Julius Kuhl entwickelt wurde. Sie integriert sowohl die wichtigsten Theorien der Psychologie als auch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivations- und Persönlichkeitsforschung und den Neurowissenschaften. Die Ergebnisse bieten eine ideale Grundlage für ein effizientes Mentaltraining. Aufwand: Rund 2 Std. Online-Test, Einzel-Rückmeldegespräch durch den Kursleiter 90 Min.

### Termine, Anmeldung und Informationen

direkt auf [www.zbw.ch](http://www.zbw.ch) und [www.koenigs-weg.ch](http://www.koenigs-weg.ch)

*Änderungen vorbehalten*

## Zertifikat Mentaltraining ZbW

Das Zertifikat «Mentaltraining» wird vom Zentrum für berufliche Weiterbildung ausgestellt.

## ZbW – St. Gallen

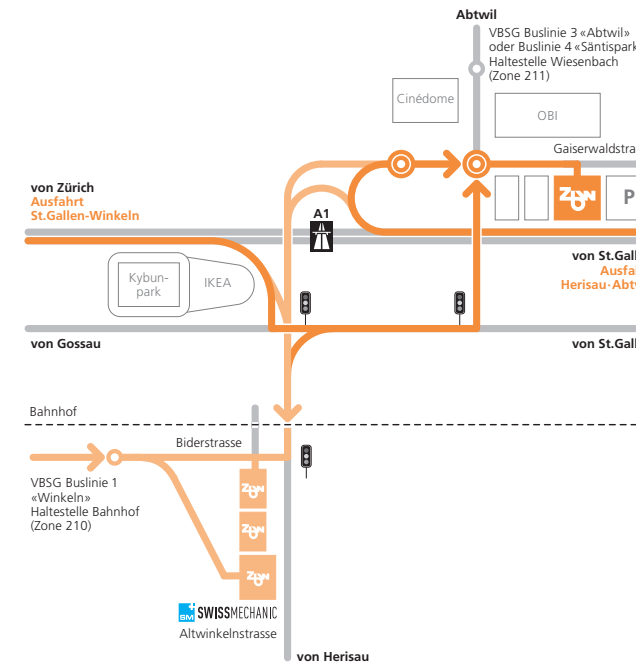
Zentrum für berufliche Weiterbildung

Gaiserwaldstrasse 6  
CH-9015 St. Gallen

Tel. 071 313 40 40  
[info@zbw.ch](mailto:info@zbw.ch)  
[www.zbw.ch](http://www.zbw.ch)

Biderstrasse 15/17  
CH-9015 St. Gallen

Tel. 071 313 40 40  
[info@zbw.ch](mailto:info@zbw.ch)  
[www.zbw.ch](http://www.zbw.ch)

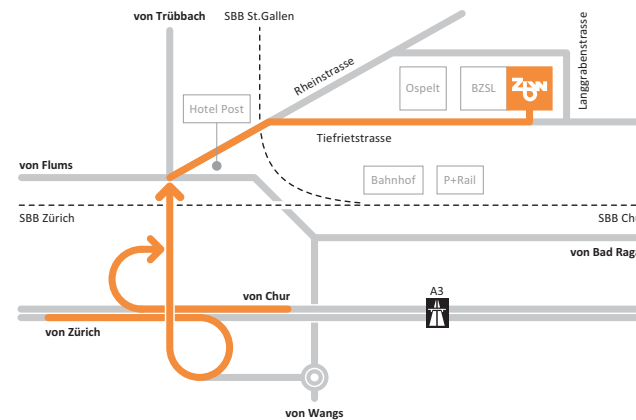


## ZbW – Sargans

Zentrum für berufliche Weiterbildung

Langgrabenstrasse 24  
CH-7320 Sargans

Tel. 071 313 40 20  
[info@zbw.ch](mailto:info@zbw.ch)  
[www.zbw.ch](http://www.zbw.ch)



Das ZbW ist geprüft nach:  
**SQS-Zertifikat ISO 29990:2010**

Spitzenleistung durch  
Mentaltraining

Erfolg entsteht im Kopf

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

Zertifikat Mentaltraining ZbW

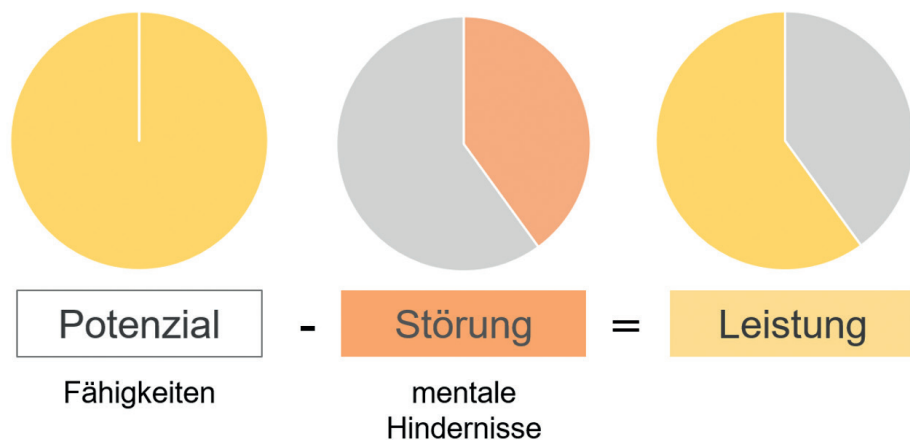


## Mit Mentaltraining das eigene Potential ausschöpfen.

### Beschreibung

Menschen und Unternehmen investieren viel Geld in Wissen und Fähigkeiten (Management- und Führungskompetenzen, handwerkliche Fertigkeiten usw.). Es sind jedoch oftmals Hindernisse mentaler Art, wie zum Beispiel

Konzentrationsstörungen, Nervosität, Angst und Selbstzweifel und vor allem Stress, die dazu führen, dass die Leistung schliesslich nicht dem vorhandenen Potenzial entspricht. Dies ist nicht nur im Spitzensport so, sondern gilt auch im beruflichen und privaten Umfeld.



Mentaltraining verringert die Störungen und erhöht dadurch die Leistung.

In allen Lebensbereichen entsteht optimales Handeln, wenn das sog. biotische System des Menschen (Körper, Organe und Funktionen), sein soziales System (Personen- und Sachumfeld) sowie sein mentales System (Wahrnehmungen, Denken, Gefühle, Motivation, Erwartungen und Einstellungen) synchron arbeiten. **Die wirksamste Eingriffsstelle für optimales Selbst-Management ist das Mentale System.**

Selbst-Management ist eine nicht delegierbare Eigenleistung, unter Beanspruchung optimal und zuversichtlich handeln zu können, und

zwar nicht nur dann, wenn es die Aufgabe erfordert, sondern auch der Zeitpunkt. Die optimale Nutzung der Ressource ICH zur Bewältigung von Herausforderungen – vor allem ausserhalb der Routine – führt über die Regulation mentaler Prozesse.

**Mentaltraining ist keine Symptombekämpfung**, sondern nimmt die stressauslösenden Ursachen ins Visier. Mentale Arbeit stellt unserem Navigationsgerät im Kopf (Gehirn) neue mentale Landkarten zur Verfügung, und eröffnet damit neue Denk- und Handlungsweisen. Wir arbeiten den ganzen

## Für die Praxis sofort umsetzbar.

Tag, jede Stunde, jede Minute und Sekunde mental. Dieses unglaubliche Potenzial gilt es

### An wen richtet sich der Lehrgang?

Angesprochen mit dem Kurs werden Menschen in allen Funktionen und Branchen der Arbeitswelt, welche ihr Potenzial ausschöpfen, selbstbestimmt und zuversichtlich agieren und damit ihre Stress-Resistenz erhöhen wollen.

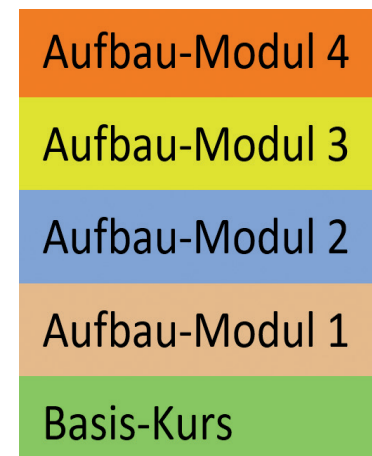
### Lerninhalte (modularer Aufbau)

Die fünf Kurs-Module (Basis-Kurs und vier Aufbau-Module) fokussieren auf verschiedene

für die eigenen Ziele zu nutzen.

Die erlernten mentalen Techniken lassen sich ohne Einschränkung auch auf den privaten Bereich und im Sport anwenden. So wirkt das Modul 4 mit dem Fokus-Thema «Ziele erreichen» **auch sehr unterstützend mit Blick auf eine Prüfungssituation.**

Herausforderungen im beruflichen Alltag. Die Kursinhalte der einzelnen Module sind aufbauend konzipiert.



### Wie lange dauert der Lehrgang?

Die Kurse bauen inhaltlich aufeinander auf, können grundsätzlich auch einzeln gebucht werden. **Der Basis-Kurs wird für den Besuch der Aufbau-Module vorausgesetzt.**

### ZbW-Zertifikat

Die Kursteilnehmenden erhalten eine schriftliche Bestätigung für den Besuch jedes einzelnen Modules, das ZbW-Zertifikat für den gesamten Lehrgang nach dem Besuch aller fünf Module.

## Modul-Übersicht

	Modul	Lekt.	Fokus-Themen	Inhalte
Selbst-Entwicklung	<b>Aufbau-Modul 4</b> Ziele erreichen <i>«Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist»</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele erreichen</li> <li>Erfolgs-zuversichtliches Handeln ausserhalb der Routine</li> <li>Misserfolgs-Management</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du willst deine Ziele erreichen und gut sein, wenn's drauf ankommt? (Sport, Wettkampf, Prüfungs-Situation usw.)</li> <li>Du willst mit Niederlagen umgehen können?</li> </ul>
	<i>Option: PSI-Diagnostik</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Du möchtest eine fundierte und persönliche Standort-Bestimmung zu deinen Selbststeuerungs- und Stressbewältigungskompetenzen?</li> </ul>
Selbst-Steuerung	<b>Aufbau-Modul 3</b> (Neu-)Orientierung <i>«Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab!»</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbst-Verwirklichung und SINN- bzw. WERTE-Verwirklichung</li> <li>Vision / Mission (in Lebensrollen)</li> <li>Ziele setzen</li> <li>Entscheidungssicherheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du hast dir das Leben gut eingerichtet, aber so kann es nicht weitergehen? Du brauchst eine Perspektive – suchst einen Grund aufzubrechen?</li> <li>Auf welche Frage des Lebens bist Du die Antwort? Du willst Verantwortung für deine Freiheiten übernehmen und dich frei zur Verantwortung fühlen?</li> </ul>
	<b>Aufbau-Modul 2</b> Selbst-Bestimmung <i>«Einzigartig statt perfekt»</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>eigene Stärken / Talente</li> <li>Bedürfnisse und Ziele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomie / Unabhängigkeit (persönliche Einstellung)</li> <li>Selbst-Bewusstsein, Selbst-Vertrauen, Selbst-Sicherheit</li> <li>Selbst-Wert, Selbst-Fürsorge</li> </ul>
	<b>Aufbau-Modul 1</b> Flow – Stress <i>«Gelassenheit hilft beim Denken»</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ressourcen-Nutzung (fachlich, zeitlich, emotional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stressoren und Stress-Reaktionen</li> <li>Spannungsausgleich (Entspannung / Aktivierung)</li> <li>Umgang mit der Zeit (Organisation)</li> </ul>
	<b>Basis-Kurs</b> mentale Stärke <i>«Vorstellung schafft Wirklichkeit»</i>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen des Mentaltrainings</li> <li>Gedächtnis</li> <li>Konzentration</li> <li>Körperkommunikation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du möchtest über die Arbeits- und Wirkweise des Mentaltrainings Bescheid wissen und das Potenzial mentaler Arbeit erkennen?</li> <li>Du möchtest mit mentalen Grundtechniken auf deine Befindlichkeit und Gefühlslage nachhaltig Einfluss nehmen?</li> </ul>