



Lern- und Mentaltrainer(in)

Ausbildung Nr.	LMT121B LMT122B
Dauer	5 Tage (Intensivausbildung)
Termine	LMT121B 10. - 14. April 2012 Di-Sa von 9.00-18.00 Uhr LMT122B 15. - 19. Oktober 2012 Mo-Fr von 9.00-18.00 Uhr
Kursgebühr	EUR 700,-, ermäßigt EUR 600,- (nicht USt.-pflichtig) (als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)
Voraussetzungen	Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Kindern, Fähigkeit zur Selbstreflexion.
Zertifikat	Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des DIL bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden.
Veranstaltungsort	Berlin



Lern- und Mentaltrainer

Hintergrund

Lernen und Weiterbildung sind die Themen der Zukunft. Die Fähigkeit, Lernprozesse optimal zu steuern und beständig weiter zu verbessern, ist in unserer schnelllebigen Wissensgesellschaft zu einer Kernkompetenz geworden. Lebenslanges Lernen wird immer wichtiger.

Doch es ist nicht immer einfach, mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten, selbst der Alltag unserer Schülerinnen und Schüler gleicht zunehmend dem der Erwachsenen: Termine, Verpflichtungen, Aktivitäten, Stress.

Konzentrationsprobleme, Leistungsdruck, Müdigkeit, Nervosität, Verspannungen, Erinnerungs-Blockaden usw. sind oft die Folgen davon. Damit man die eigenen Potenziale ausschöpfen und Erfolge erleben kann, ist die Kenntnis geeigneter Strategien der Wissensaneignung unerlässlich. Aber auch mentale Fertigkeiten sind hierbei von großer Bedeutung, denn unsere Gedanken bestimmen unser Leben und nehmen wesentlich Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg.

Ziel

Ziel dieser Ausbildung ist es, den Teilnehmer(inne)n ein umfangreiches Repertoire an Übungsformaten und Interventionsverfahren, bestehend aus Elementen mentaler Techniken und Lern- und Arbeitstechniken, zu vermitteln.

Aus dem Inhalt

- Anwendungsfelder
- Selbstverständnis des Trainers
- Persönliche Standortbestimmung
- Entspannung / Trance
- Elemente aus dem Autogenen Training, insbesondere Visualisierungstechniken
- Visualisierung
- Konzentration
- Mentaltraining zur inneren Balance und Balance von Körper und Geist
- Mentaltraining zur Leistungsoptimierung
- Erfolgssteuerung
- Selbstmotivationsstrategien



- Selbstmanagement
- Wellness und Selfness
- Selbstheilungskräfte
- Kreativität und Intuition
- Stressbewätigung und Copingstrategien
- Work-Life-Balance
- Lerntheorien
- Entwicklungspsychologische Aspekte des Lernen
- Lernstrategisches Know-how: Selbststeuerung und Regulation
- Lerntechniken
- Lerntypbestimmung
- Lernumgebungsoptimierung
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern
- Prüfungsvorbereitungstraining
- Reaktion auf Misserfolg
- Setzen von Zielen und Einteilen der Lernzeit
- Förderung von Begabungen und Potenziale

Ablauf

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den Grundlagen des Lern- und Mentaltrainings geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben und erproben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen daraus werden reflektiert, analysiert und auf ihre Einsatzmöglichkeiten hin geprüft.

Die gelernten Methoden werden von den Teilnehmer(inne)n umgesetzt und gemeinsame Trainings- und Beratungsansätze generiert. Das Ausbildung endet mit Durchführung einer von den Teilnehmer(inne)n selbst entwickelten Seminareinheit. Einzel- bzw. Gruppensitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Pädagog(inn)en, Psycholog(inn)en und Therapeut(inn)en geübt und supervidiert. Gemeinsam werden die gelernten Verfahren zur Anwendung gebracht.