



Dipl. Mindset Coach

CURRICULUM DER AUSBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Lebens- &
Sozialberater:innen



Mediator:innen,
Coaches, Trainer



Menschen in
sozialen Berufen



Führungskräfte &
Teamleiter



weitere
Berufsgruppen

Mit unserer Ausbildung zum Mindset Coach können Sie in vielen Bereichen unterstützend und beratend tätig sein. Egal ob Sie eine berufliche Neuorientierung anstreben und hauptberuflich als Mindset Coach tätig sein möchten oder ob Sie Mindset Coaching/Training als "Zusatzangebot" zu Ihrer bisherigen Tätigkeit anbieten.

Mindset Coaching ist branchenübergreifend überall dort gefragt, wo Veränderungen und Wachstum passieren, und Klarheit, innere Kraft, Motivation und eine starke Persönlichkeit gefragt sind!

Was ist Mindset Coaching/Training?

Unser Mindset ist unsere Denkweise und beruht auf persönlichen Erfahrungen, auf Werten und Normen, welche wir von unseren Eltern und unserem sozialen Umfeld vermittelt bekommen haben und auch auf Glaubenssätzen. Vieles davon übernehmen wir im Laufe unseres Lebens unbewusst. Unsere Wahrnehmung und unser Handeln wird maßgeblich von unserem Mindset beeinflusst. D.h. durch unsere innere Haltung, unsere Sicht- und unsere Denkweise. Wird nun eine Veränderung, sei es beruflich oder privat, angestrebt, ist die Arbeit am eigenen Mindset der erste Schritt zum Erfolg.

Als Mindset Coach arbeiten Sie mit Menschen daran...

- mehr Klarheit und Orientierung im Leben oder bestimmten Situationen zu finden.
- alte Glaubenssätze aufzubrechen und neu zu schreiben.
- Blockaden zu lösen und somit den Weg freizumachen für mehr innere Stärke und Motivation.
- Selbstzweifel und ein Gefühl der Überforderung zu überwinden.
- das innere Gleichgewicht zu finden.
- die eigene Identität zu finden und zu stärken.
- die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Aus diesem Coaching/Training resultiert für den Coachee...

- ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Klarheit und innerer Kraft.
- die Fähigkeit Entscheidungen selbstsicher treffen zu können.
- das Wissen, der eigenen Intuition vertrauen zu können.
- ein Vorankommen sowohl beruflich als auch privat.
- das Gefühl auch große Herausforderungen meistern zu können.
- und vieles mehr.

INHALT DER AUSBILDUNG

- Wissenschaftliche Fakten über die positive Psychologie und Glücksforschung
- Auseinandersetzung mit den Begriffen Mut, Achtsamkeit und Glück
- Förderung der emotionalen Kompetenz
- Resilienz/Widerstandsfähigkeit stärken und Stress bewältigen
- Umgang mit Krisen

ZIELE DER AUSBILDUNG

- Impulse zur Steigerung der Lebensqualität durch aktive Einflussnahme der positiven Effekte in Beruf und Alltag kennenlernen und vermitteln können.
- Die persönlichen Stärken und Ressourcen sichtbar und nutzbar machen und durch eine Methodenvielfalt an praktischen Übungen verankern.
- Das Positive sowie die guten Gefühle selbst wahrnehmen und Mitmenschen durch eine positive innere Haltung inspirieren können.

AUSBILDUNGSUMFANG

10 Module mit insgesamt 683 EH:

- 211 EH Theorie
- 107 EH Selbstreflexion
- 300 EH Diplomarbeit
- 35 EH Peergroup
- 10 EH Einzelselbsterfahrung
- 20 EH Gruppensupervision

METHODENMODUL 1:

Grundlagen und Einführung

Umfang: 20 EH

Themen:

- Einführung in Ausbildung, Ablauf und Abschlussanforderungen
- Rollenverständnis und berufliche Abgrenzung zu angrenzenden Fachbereichen
- Rechtliche und ethische Grundlagen
- Gestaltung von Erstgesprächen und professionellen Coaching/Training-Settings
- Grundlagen der Gesprächsführung und erste Fragetechniken
- Praxisorientierte Übungseinheiten

METHODENMODUL 2:

Grundlagen der Kommunikation

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen der Kommunikation sowie zentrale Kommunikationsmodelle und -theorien
- Eigen- und Fremdwahrnehmung sowie Wirkmechanismen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Professionelles Zuhören, Beobachten und Interpretieren von Kommunikationsprozessen
- Einführung in bekannte Modelle der Kommunikations- und Interaktionspsychologie
- Umgang mit unterschiedlichen Kommunikations- und Wahrnehmungstypen
- Werte, innere Haltungen und deren Einfluss auf Kommunikation
- Praxisnahe Übungen und Übungssettings zur Anwendung im Beratungsalltag

METHODENMODUL 3: Selbstmanagement

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen moderner Gesundheits- und Resilienzkonzepte
- Einführung in ressourcenorientierte Ansätze und Positive Psychologie
- Bedeutung von Emotionen, inneren Haltungen und Mindset im professionellen Kontext
- Förderung von Wohlbefinden, Sinnorientierung und persönlichen Stärken
- Resilienz und Bewältigungsstrategien im Einzel- und Teamkontext
- Selbstfürsorge und Stabilisierung in herausfordernden Arbeitssituationen
- Praxisorientierte Übungen und Übungssettings

METHODENMODUL 4: Emotionale Kompetenz fördern

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen emotionaler Prozesse und deren Bedeutung für Verhalten, Interaktion und Gesundheit
- Zusammenhang von emotionaler und sozialer Kompetenz im professionellen Kontext
- Bedürfnisse, Werte und deren Einfluss auf Emotionen und Handlungen
- Modelle und Theorien zur Entstehung und Wirkung von Emotionen
- Emotionsregulation, Empathie und professioneller Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit herausfordernden emotionalen Zuständen wie Angst, Wut oder Trauer
- Praxisorientierte Übungen und Übungssettings

METHODENMODUL 5: Gruppenselbsterfahrung

Umfang: 35 EH

Themen:

- Rollenverhalten und Zusammenarbeit im Team
- Feedback- und Kommunikationsprozesse
- Selbst- und Fremdwahrnehmung in Gruppen
- Konfliktverhalten und Teamentwicklung

METHODENMODUL 6: Innere Überzeugungen, Prägungen und Glaubenssätze

Umfang: 20 EH

Themen:

- Entstehung und Wirkung von Glaubenssätzen
- Förderliche und hinderliche innere Überzeugungen
- Einfluss von Prägungen, Bindungsmustern und Lebensmotiven
- Identifikation und Reflexion blockierender Denkmuster
- Grundlagen zur professionellen Begleitung von Veränderungsprozessen

METHODENMODUL 7:

Resilienz

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen und Bedeutung von Resilienz im beruflichen und persönlichen Kontext
- Schutzfaktoren und zentrale Modelle zur Förderung psychischer Widerstandskraft
- Zusammenhang von Identität, Krisenbewältigung und persönlicher Stabilität
- Grundlagen von Stressentstehung sowie Strategien zur Stressregulation
- Förderung von Resilienz in Teams und Gruppen

MODUL 8:

Systemische Selbstkompetenz

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen zentraler Selbstkonzepte und deren Bedeutung für persönliche Entwicklung
- Selbstreflexion, Achtsamkeit und Selbststeuerung
- Zusammenhang von Selbstwirksamkeit, Motivation und Verhalten
- Entwicklung eines stabilen und positiven Selbstkonzepts
- Modelle und Methoden zur Förderung persönlicher Veränderungsprozesse

METHODENMODUL 9:

Arbeit mit eigenen inneren Anteilen und Rollen

Umfang: 20 EH

Themen:

- Grundlagen von Persönlichkeit, Rollen und inneren Anteilen
- Überblick über zentrale Modelle und Ansätze der Teilarbeit
- Einfluss von Prägungen, Erfahrungen und Beziehungsmustern auf Persönlichkeitsanteile
- Grundlagen zum Verständnis innerer Konflikte und Dynamiken
- Einführung in trauma- und dissoziationsbezogene Zusammenhänge (verstehend und reflektierend)

MODUL 10:

Abschluss und Prüfung

Umfang: 16 EH

Themen:

- Reflexion des eigenen Lern- und Entwicklungsprozesses
- Präsentation der Abschlussarbeit (inkl. fachlicher Darstellung und persönlicher Begründung)
- Prüfungsgespräch zur Abschlussarbeit und zum eigenen Beratungsverständnis
- Austausch zu Praxiserfahrungen, Rollenverständnis und zukünftigen Anwendungsmöglichkeiten

LEHRGANGSLEITUNG

Doris Ohrenberger
(Lehrgangsleitung und Dozentin)

- Dipl. psychosoziale Beraterin
- Supervisorin
- Dipl. Systemischer Coach
- Trauma- und Gewaltpädagogin
- Zertifizierte Sexualpädagogin
- Deeskalationstrainerin
- Dipl. Trainerin der tiergestützten Intervention
- Horse Assisted Coach/Trainerin
- Fachsozialbetreuerin Behindertenbegleitung

KURSZEITEN

Freitag 14-21 Uhr
Samstag 9-18 Uhr
Sonntag 9-13 Uhr

KURSZEITEN MODUL 5 GRUPPENSELBSTERFAHRUNG

Freitag 9-19 Uhr
Samstag 9-19 Uhr
Sonntag 9-19 Uhr

FÖRDERUNGEN



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).



Unsere Ausbildungsangebote sind bildungskarenzfähig.

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor Ausbildungsbeginn.
mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

ABSCHLUSS & PRÜFUNG

- mind. 80 % Anwesenheit
- Praktischer Teil: Abgabe einer schriftlichen Selbstreflexion nach jedem Modul (5 Seiten)
- Theoretischer Teil: Abgabe einer schriftlichen Diplomarbeit (20 Seiten)
- Reflexionsgespräch und Präsentation der Abschlussarbeit
- Nachweis von:
 - 10 EH Einzelselbsterfahrung
 - 35 EH in der Peergruppe (Gruppe ab 3 Personen)
 - 20 EH Gruppensupervision

Sie erhalten ein Ausbildungszertifikat.

AUSBILDUNGSORT

DIE Werkstatt am Hof
Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!
Terminvereinbarung: office@diewerkstatt.coach oder 0660 / 11 88 344