



# Dipl. Mindset Coach

CURRICULUM DER AUSBILDUNG

## UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Lebens- &  
SozialberaterInnen



MediatorInnen,  
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 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?

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 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

1 Modul mit 3 Tagen, 8 Module mit 2 Tagen, gesamt 247 EH:

- 162 EH Theorie
- 30 EH Selbstreflexion
- 30 EH Diplomarbeit
- 20 EH Peergroup
- 5 EH Einzelselbsterfahrung

## MODUL 1:

### Einführungsmodul – Basics zur Positiven Psychologie

Umfang: 3 Tage, Fr-So, jeweils 9-19 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Positive Psychologie: Begriffsdefinitionen
- Praktische Übungen: Auf den Spuren der eigenen Zufriedenheit und Lebensqualität
- Innere Haltung eines Mindset Coaches

## MODUL 2:

### Emotionale Kompetenz fördern

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Waltraud Köberl

Themen:

- Auf dem Weg zu meiner Gefühlswelt
- Praktische Übungen: Positive Gefühle vermehren und verankern

## MODUL 3:

### Impulse der Zufriedenheit

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Der Schlüssel für positive Gedanken – selbstaktiv zum positiven Mindset
- Praktische Übungen: Positives Denken ist erlernbar

## MODUL 4:

### Achtsamkeit mit sich selbst

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Waltraud Köberl

Themen:

- Inneres Gleichgewicht: Die Balance im Alltag finden und halten
- Praktische Übungen: Achtsamkeit in den Alltag integrieren

## MODUL 5:

### Innere Überzeugungen, Prägungen und Glaubenssätze

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Innere Überzeugungen als Ressource für ein positives Mindset
- Praktische Übungen: Negative Glaubenssätze und Überzeugungen erkennen und positiv umformulieren

**MODUL 6:  
Arbeit mit eigenen inneren Anteilen  
und Rollen**

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 9-19 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Erarbeitung und Auseinandersetzung mit eigenen inneren Anteilen (inkl. Inneres Kind) und Rollen
- Praktische Übungen: Reflexion eigener persönlicher Anteile und Erleben der eigenen Ressourcen und inneren Stärke

**MODUL 7:  
Selbstwirksamkeit**

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Die Theorie der Selbstwirksamkeit auf dem Weg zum positiven Mindset
- Praktische Übungen: Selbstwirksamkeit stärken

**MODUL 8:  
Resilienz und Stressbewältigung**

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentin: Denise Prellinger, MA

Themen:

- Die Wichtigkeit von Resilienz im Fokus der eigenen Zufriedenheit
- Praktische Übungen: Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Stressbewältigung

**MODUL 9:  
Abschluss und Prüfung**

Umfang: 2 Tage, Fr-Sa, jeweils 10-18 Uhr

Dozentinnen: Waltraud Köberl, Denise Prellinger, MA

## LEITUNG & DOZENTINNEN

**DENISE PRELLINGER, MA**  
(Lehrgangsleitung und Dozentin)

- Systemische Psychotherapeutin
- Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin
- Dipl. Kindergarten- und Hortpädagogin

**WALTRAUD KÖBERL**  
(Dozentin)

- psychologische Beraterin
- Supervisorin
- Elternbildnerin
- Dipl. Kindergartenpädagogin

## KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 3.190,00

- inkl. Pausensnacks und Getränke
- exkl. Unterkunft und Verpflegung
- exkl. [Selbsterfahrung](#) und [Supervision](#)



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 (3-5 Seiten)
- Theoretischer Teil: Abgabe einer schriftlichen Diplomarbeit (15-20 Seiten)
- Reflexionsgespräch und Präsentation der Abschlussarbeit
- Nachweis von 5 Einheiten Einzelselbsterfahrung, 20 Einheiten in der Peergruppe (Gruppe ab 3 Personen)
- **HINWEIS:** Einige unserer Fortbildungen können als Gruppenselbsterfahrung angerechnet werden!

Sie erhalten ein Ausbildungszertifikat.

#### AUSBILDUNGSORT

DIE Werkstatt am Hof  
Furtberg 15, 4540 Bad Hall

**GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!**

Terminvereinbarung: [office@diewerkstatt.coach](mailto:office@diewerkstatt.coach) oder 0660 / 11 88 344