

Berufsbegleitende Weiterbildung
Mental-Coach (VHS)
Schwerpunkt: Positive Psychologie



©vegefox.com-stock.adobe.com



Mehr vom Leben.

Der Kurs

Es kommt nicht erst das viele Geld, die perfekte Partnerschaft und das Traumhaus und dann, irgendwann bist du glücklich.

Es kommt erst das Glück und dadurch erreichst du alles andere.

Wie kann es sein, dass in Ländern mit steigendem Wohlstand und hohem Lebensstandard gleichzeitig die Zahl an Depressionen, Burnout und Suchterkrankungen steigt? Viele Menschen holen sich erst Hilfe, wenn es zu spät ist.

Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die **Positive Psychologie** präventiv mit den positiven Aspekten des Menschseins.

Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Optimismus, Vertrauen, individuelle Stärken, Harmonie und der persönliche Erfolg werden gesteigert.

Sie gewinnen die soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz sich und andere Menschen besser zu verstehen und erlangen einen ganz individuellen Blick dafür, was es bedeutet, ein vollkommen erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Die Lernziele:

Mit diesem Wissen können Sie Ihre Klienten in der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und gewinnen gleichzeitig so viel Energie und Motivation, dass es ansteckend sein wird.

Zielgruppe sind Personen

- mit therapeutischen Berufen
- mit lehrenden und beratenden Berufen
- die nebenberuflich Methoden des Mentaltrainings einsetzen möchten
- UnternehmerInnen

Der Kurs

Inhalt des Kurses

1. Das Bewusstsein

- Ein neues Bewusstsein schaffen
- Förderliche Glaubenssätze entwickeln

2. Neue Gewohnheiten

- Abwärts-Spirale stoppen
- Aufwärtsspirale aktivieren

3. Balance gewinnen

- Die Kraft des Körpers
- Die Kraft des Geistes
- Die Kraft der Seele

4. Das Unterbewusstsein

- Selbsthypnose
- Meditation
- Visualisierung

5. Ziele festlegen

- Wunschwall
- Zielnavigator
- Wochenkalender

6. Ziele erreichen

- Der perfekte Tag
- Das perfekte Leben

7. Abschlussprüfung

Der Lehrgang schließt mit einer Abschlussprüfung ab, in dem die Teilnehmenden, die im Rahmen des Kurses erworbenen Kenntnisse reflektieren.

Durchführung und Kosten

Kursleitung:	Benjamin Zech Hypnose-, Mental-Coach, NLP Master
Dauer:	3 Monate
Gesamtumfang:	40 UStd.
Kosten:	297,00 € zahlbar in 3 Monatsraten (fällig zum 1. d. Monats)
Infoabend:	Zum Kurs wird es eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung geben. Termin wird noch veröffentlicht. gebührenfrei, Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr.1, 49808 Lingen
Kursbeginn:	Donnerstag, 19.09.2024
Unterrichtszeiten:	donnertags, 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr und ein Samstag am 07.12.2024, 08:30 - 15:30 Uhr
Teilnehmerzahl:	mindestens 7, maximal 15 Personen
Teilnahmevoraussetzung:	keine

Zum Kurs findet am Donnerstag, 29. August 2024 um 18:30 Uhr im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche **Informationsveranstaltung** statt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Lingen gGmbH, die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen in ihrer jeweiligen gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de).

Platz für eigene Notizen:

Platz für eigene Notizen:

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurs: Mental-Coach (VHS) – Positive Psychologie

Kurs-Nr.: 2024H66500

Name, Vorname * _____

Geburtsdatum * _____

Straße * _____

PLZ, Wohnort * _____

Telefon * _____ Mobiltelefon * _____

E-Mail * _____

Alternative

Rechnungsanschrift _____

Kreditinstitut BIC _____

D	E																
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren.

Wir bitten sie, Ihre Bankverbindung anzugeben, damit die Gebühren von uns eingezogen werden können. Der Eintrag Ihrer IBAN gilt als Einzugsermächtigung für die VHS Lingen gGmbH (Sepa-Lastschriftmandat). Mit Ihrer Unterschrift ermächtigen Sie, bis auf Widerruf, die Gebühr abzubuchen. Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS Lingen gGmbH (DE45VHS00000096159). Diese Ermächtigung kann von Ihnen jederzeit schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung bzw. mit dem Ende des Kurses. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Bestandteile dieser verbindlichen Anmeldung sind

- die Inhalte der Ausschreibung zu dem o.g. Kurs,
- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Lingen gGmbH, die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen in ihrer jeweiligen gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de).

Ich erkenne mit meiner Unterschrift die vorgenannten Bestandteile an und nehme die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis.

(Ort, Datum)

Unterschrift
(bei minderjährigen Teilnehmern auch der/die
Erziehungsberechtigte)

*) Pflichtfelder

Wird von der VHS ausgefüllt!!

EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)



Mehr vom Leben.

VHS Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen, Tel. 0591-91202 0

Kontakt:

Peter Kolodzey

p.kolodzey@vhs-lingen.de

0591 91202-630

www.vhs-lingen.de

Um Sie zu dem Kursangebot auf dem Laufenden zu halten, können Sie sich unverbindlich auf unsere Liste für Interessierte eintragen lassen.

E-Mail an p.kolodzey@vhs-lingen.de oder Tel.: 0591 91202-630