



COMPETENCE TEAM  
BILDUNGSIINSTITUT

# CURRICULUM DIPL. MENTALTRAINER\*IN MINDSET COACH

B I L D U N G S I N S T I T U T   C O M P E T E N C E   T E A M   ( B C T )

Bildung, die bewegt.  
Zukunft, die beginnt.

- Sylvia Woschitz -

Kompetenz. Erfahrung. Vielfalt.

## Über uns ...

Beim BCT-Team (Bildungsinstitut Competence Team) begegnen Sie einem multiprofessionellen Team aus erfahrenen Fachkräften, die mit Leidenschaft, Wissen und persönlichem Engagement begleiten, lehren und inspirieren.

Unsere Expert\*innen kommen aus den Bereichen psychosoziale Beratung, Psychologie, Supervision, Coaching, Pädagogik, Mediation und Psychotherapie - und stehen Ihnen in ihrer Ausbildung und Weiterentwicklung zur Seite.

Wir leben Vielfalt, fördern individuelle Stärken und verbinden Fachwissen mit praktischer Erfahrung damit Sie das Beste aus Ihrer Ausbildung mitnehmen. .



Geschäftsführung

# CURRICULUM DIPL. MENTALTRAINER\*IN - MINDSET COACH

## **WAS BEDEUTET MENTALTRAINING?**

Unser Mindset, also unsere Denkweise, basiert auf unseren Erfahrungen und Überzeugungen und wird oft unbewusst von unserem Umfeld übernommen. Dies beeinflusst maßgeblich unser Denken und Handeln. Eine positive Grundhaltung gilt als wesentlicher Faktor für eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität. Glück, ein positives Mindset und mentales Training sind kein Zufall, beides kann erlernt und trainiert werden.

Im Diplomlehrgang werden alltags- und praxistaugliche Strategien und Methoden gelehrt, um negative Denkweisen und Muster zu analysieren und zu optimieren. Mentaltraining ist überall dort einsetzbar, wo Veränderung und Wachstum stattfinden sollen.

## **UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN:**

- alle interessierten Personen, die ihre Kompetenz im Bereich des Mentaltrainings erweitern und in die Praxis umsetzen möchten
- TrainerInnen die mit Gruppen arbeiten
- Personen in pädagogischen Berufen
- Personen in sozialen Berufen
- Führungskräfte, Firmenangestellte, Betriebsräte usw.
- alle Berufsgruppen wo Motivation und starke Persönlichkeiten gefragt sind
- Personen, die ihr erlerntes Wissen in Form von Vorträgen, Workshops, Seminaren und Trainings im Einzelsetting oder an Gruppen weitergeben möchten

## **ALS MENTALTRAINERIN ARBEITEN SIE MIT MENSCHEN, DIE BEABSICHTIGEN:**

- Sicht- und Denkweisen zu verändern
- mehr Klarheit und Orientierung in bestimmten Situationen zu finden
- ihre Zufriedenheit und Lebensqualität zu optimieren

- das Arbeiten mit Gruppen zu erlernen und dieses abwechslungsreich zu gestalten
- ziel- und lösungsorientiert zu agieren
- mehr Motivation und Lebensfreude zu generieren

#### **TERMINE / ZEITEN**

**Jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr**

**MODUL 1:** 12. - 13.01.26

**MODUL 2:** 09. - 10.02.26

**MODUL 3:** 02. - 03.03.26

**MODUL 4:** 07. - 08.04.26

**MODUL 5:** 04. - 05.05.26

**MODUL 6:** 01. - 02.06.26 METHODENTRAINING

**MODUL 7:** 20. - 21.07.26 ABSCHLUSSPRÄSENTATIONEN

#### **PRAXISTAG -**

**METHODENTRAINING: 01.06.2026 - 02.06.2026 - 9:00-17:00 Uhr**

#### **LEHRUMFANG UND LEHRGANGSZEITEN:**

**Modul 1: Einführung - Grundlagen der Kommunikation**

- verbale/nonverbale Kommunikation
- Gewaltfreie Kommunikation
- 4-Ohren-Modell
- aktives Zuhören
- Techniken der Kommunikation

**Modul 2: Basics der positiven Psychologie / Mentaltrainings**

- Gehirn und Mindset
- Bedürfnisse und Werte
- PERMA-Modell
- Ressourcenarbeit
- Entspannungstechniken

#### **Modul 3: Arbeiten mit Gruppen – Motivation und Ziele**

- Gruppendynamiken
- Rangdynamiken
- Konfliktarbeit
- Motivation
- Zielfindungs- und Zielarbeit

#### **Modul 4: Glücksforschung – Glücksstrategien – Glückstraining**

- Glück und das Gehirn
- Glückshormone
- Glücksstrategien und Glückstraining
- Einfluss des Körpers auf das Glück / Achtsamkeit

#### **Modul 5: Resilienz – Überforderung – Unterforderung – Flow**

- Resilienztraining
- emotionale Ausgeglichenheit im Alltag
- Lösungsstrategien bei Stress und Überforderung
- Zeitmanagement

#### **Modul 6: Abschlusspräsentationen – Reflexionsgespräche**

#### **AUSBILDUNGSUMFANG:**

96 EH Präsenzunterricht (7 Module)

3 EH Einzelselfsterfahrung

6 EH Gruppensupervision

15 EH Peergroup

20 EH Selbststudium

30 EH Abschlussarbeit

Gesamt: 170 EH

**ABSCHLUSS & ABSCHLUSSARBEIT:**

- mind. 80 % Anwesenheit in Präsenz- ansonsten Kompensationsarbeit
- Teilnahme an 6 EH Gruppensupervision (nicht im Lehrgangspräis enthalten)
- Nachweis von 15 EH in der Peergroup
- Nachweis von 3 EH Einzelselfsterfahrung (nicht im Lehrgangspräis enthalten)
- Abgabe einer Abschlusspräsentation (PowerPoint, Canva....)
- Reflexionsgespräch

# Kontakt

SYLVIA WOSCHITZ

BILDUNGSIINSTITUT COMPETENCE TEAM

Marienstrasse 13

4020 Linz

Österreich

Tel

+43 (0) 650 230 6671

E-Mail

[info@BCT-Linz.com](mailto:info@BCT-Linz.com)

Web

[www.BCT-Linz.com](http://www.BCT-Linz.com)