



COMPETENCE TEAM
BILDUNGSINSTITUT

CURRICULUM

DIPL. MENTALTRAINER*IN MINDSET COACH

BILDUNGSINSTITUT COMPETENCE TEAM (BCT)

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. .

Sylvia Woschitz

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

JEWEIFS 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 Einzelselfterfahrung
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 Lehrgangspreis enthalten)
- Nachweis von 15 EH in der Peergroup
- Nachweis von 3 EH Einzelselbsterfahrung (nicht im Lehrgangspreis enthalten)
- Abgabe einer Abschlusspräsentation (PowerPoint, Canva....)
- Reflexionsgespräch

Kontakt

SYLVIA WOSCHITZ

BILDUNGSINSTITUT COMPETENCE TEAM

Marienstrasse 13

4020 Linz

Österreich

Tel

+43 (0) 650 230 6671

E-Mail

info@BCT-Linz.com

Web

www.BCT-Linz.com