



#### 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 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

9 Module mit insgesamt 521 EH:

- 186 EH Theorie
- 60 EH Selbstreflexion
- 250 EH Diplomarbeit
- 20 EH Peergroup
- 5 EH Einzelselbsterfahrung

### METHODENMODUL 1:

Grundlagen der Kommunikation Umfang:  
20 EH

Themen:

- Eigen/Fremdwahrnehmung
- VAKOG
- BOB Modell
- Kommunikationstheorien
- Aktives Zuhören
- Techniken der Kommunikation

### METHODENMODUL 2:

Selbstmanagement

Umfang: 20 EH

Themen:

- Basics der positiven Psychologie
- Das Gehirn und Mindset
- Kreislauf des positiven Mindsets
- Begriffsdefinitionen
- Bodyfeedback
- Bodyscan
- Stimmungsspielraum -  
Handlungsspielraum
- Perma-Modell
- Negative Gefühle loslassen
- Stärken stärken
- Werte
- Soziale Beziehungen
- positive Psychologie am Arbeitsplatz
- Visionen, Wünsche, Ziele

### METHODENMODUL 3:

Emotionale Kompetenz fördern

Umfang: 20 EH

Themen:

- Was ist emotionale Kompetenz- welchen  
Nutzen bringt diese
- Wie entstehen Emotionen, welche gibt  
es (Primär, Sekundär, Tertiäremotionen)
- Empathie: Definition und Erkennen  
dieser Fähigkeit (Selbst und  
Fremdwahrnehmung
- Stress und Frustrationstoleranz-  
emotionale Reaktionen auf  
herausfordernde Situationen, Strategien  
zur Bewältigung
- Bewusstsein der eigenen und der  
Emotionen anderer
- Emotionen wahrnehmen und erfolgreich  
einsetzen.

#### **METHODENMODUL 4: Gruppenselbsterfahrungstage**

Umfang: 30 EH

Themen:

- Selbsterfahrung und Selbsteinschätzung
- Eigen-/Fremdwahrnehmung
- Eigene Rolle in der Gruppe
- Selbstreflexion und Erfahrungen in der Natur und mit unseren Pferden
- Austausch über eigene Befindlichkeiten und Bedürfnisse
- Arbeit mit den eigenen Glaubenssätzen

#### **METHODENMODUL 5: Selbstkompetenz erleben**

Umfang: 20 EH

Themen:

- Theorie Selbstkompetenz
- Der positive Effekt von Selbstkompetenz
- Irrtümer der Selbstkompetenz
- Konzepte der Selbstkompetenz
- Persönliche Selbstkompetenz erkennen und stärken
- Körpersprachliche Kommunikation als wirkungsvoller Ausdruck

#### **METHODENMODUL 6: Resilienz**

Umfang: 20 EH

Themen:

- Salutogenese
- Selbstfürsorge
- Bedürfnispyramide (Maslow, usw.)
- Die 5 Säulen der Identität (nach Petzold)
- Wertearbeit

#### **METHODENMODUL 7: Innere Überzeugungen, Prägungen und Glaubenssätze**

Umfang: 20 EH

Themen:

- Entstehung negativer Überzeugungen
- Negative Glaubenssätze und Überzeugungen erkennen und positiv umformulieren
- Quellen und Tankstellen des Selbstwertgefühls
- Innere Tankstellen und Räuber – Arbeit mit dem inneren Kritiker

**METHODENMODUL 8:  
Arbeit mit eigenen inneren Anteilen  
und Rollen**

Umfang: 20 EH

Themen:

- Rollendefinition – Bewusstsein der eigenen Lebensrollen, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Tools und Methoden zur Arbeit mit Rollenbildern und Ressourcen sichtbar machen
- Erklärung/Definition von Ego-States
- Aufstellung des eigenen inneren Teams
- Tools und Methoden zur Arbeit mit inneren Anteilen

**MODUL 9:  
Abschluss und Prüfung**

## LEHRGANGSLEITUNG

Doris Ohrenberger  
(Lehrgangsführung und Dozentin)

- psychologische Beraterin
- Behindertenpädagogin
- Trauma- und Gewaltpädagogin
- Deeskalationstrainerin
- Dipl. Trainerin der tiergestützten Intervention
- Horse Assisted Coach/Trainerin

## KURSZEITEN

Freitag 14-21 Uhr

Samstag 9-18 Uhr

Sonntag 9-13 Uhr

## KURSZEITEN MODUL 4 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 (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)

Sie erhalten ein Ausbildungszertifikat.

#### AUSBILDUNGORT

DIE Werkstatt am Hof  
Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

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