

Zertifikat Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation



Dozent

DI Thomas W. Albrecht,

Speaker – Profiler – Transformer

Buchautor „Die Rhetorik des Sebastian Kurz | Was steckt dahinter?“

Lernziele – was lerne ich?

- **Studierende** sind in der Lage, ihre eigene Leistungsfähigkeit zu steigern
- **Studierende** lernen, einen klaren Fokus zu schaffen und zu halten
- **Studierende** wissen, wie sie glücklich sein können
- **Studierende** finden Wege, Sportlichkeit zu entwickeln
- **Studierende** wissen, wie man klare Ziele setzt und erreicht
- **Studierende** können attraktive Visionen entwickeln
- **Studierende** können sich entfalten und anderen als Vorbild dienen
- **Studierende** verstehen es, zu jeder Zeit Gelassenheit zu entwickeln
- **Studierende** haben die Fähigkeit, Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren
- **Studierende** können Routinen und Rituale entwickeln und sie wissen um deren Bedeutung
- **Studierende** sind widerstandsfähig und können Resilienz entwickeln
- **Studierende** lernen, ihr eigenes Leben selbst zu steuern
- **Studierende** haben einen hilfreichen Umgang mit negativen Emotionen, wie Ängstlichkeit, Ärgerlichkeit, Traurigkeit und Schuldigkeit
- **Studierende** haben Tools, um andere Menschen zu motivieren und zu bewegen
- **Studierende** werden immer mehr als attraktive Persönlichkeiten wahrgenommen
- **Studierende** erzielen Leistungen und Ergebnisse, die sie früher nicht für möglich gehalten hätten
- **Studierende** können mit Herausforderungen des Lebens lösungsorientiert umgehen
- **Studierende** können Menschen im privaten und beruflichen Umfeld für sich gewinnen und sie bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen
- **Studierende** wissen, wie sie ihre Persönlichkeit weiterentwickeln
- **Studierende** sind in der Lage, positiv auf andere zu wirken und stabile Beziehungen aufzubauen
- **Studierende** können ihre Emotionen steuern und sehen sich als Gestalter ihres Lebens
- **Studierende** wissen um die Macht und Möglichkeiten ihres Unbewussten
- **Studierende** entwickeln wahre Liebe und Dankbarkeit in ihrem Leben

Kursinhalte – wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann:

- **Von Erfahrungen zu Programmen**
 - Was sind unsere Erfahrungen und wie kommen sie zustande?
 - Ein Modell für subjektive Erfahrung
 - Wahrnehmung und Projektion
 - Was unterscheidet den bewussten und den unbewussten Verstand?
 - Wie hängen unsere Gedanken, unser emotionaler Zustand und unsere Physiologie zusammen?
 - Wie wir uns unsere eigenen Grenzen bauen, die wir lösen können

- **Die Macht des Unbewussten**
 - Wie wir automatisch funktionieren und dies ändern können
 - Körpersprache und Ideomotorik, Kinesiologie und Muskeltests
 - Wie unser Unbewusstes Erinnerungen organisiert
 - Wie wir mit dem bewussten Verstand unser Unbewusstes verändern können
 - Wie wir Wertesysteme und Überzeugungen verändern können
 - Wie wir uns selbst in einen positiven emotionalen Zustand versetzen können
 - State-Management beherrschen

- **Epigenetik**
 - Wie uns das Verhalten unserer Vorfahren prägt und was wir dagegen tun können
 - Was sind Gehirnwellen und wie ist ihre Bedeutung
 - Wie Coaching und Hypnose funktionieren und wie wir unser Verhalten dadurch verändern

- **Wie man Kompetenzen klonen kann**
 - Die Grundidee von Modelling
 - Wie generatives Lernen funktioniert
 - Dilts' logische Ebenen und Teil des Höheren Selbst sein
 - So können wir die Wirkung von Meta-Programmen nutzen
 - Das T.O.T.E Strategiemodell
 - Kreativität und Innovation etablieren

- **Selbstvertrauen gewinnen**
 - Der Weg zur mentalen Stärke
 - Negative Emotionen und Schattenseiten wandeln
 - Selbsthypnose durchführen
 - Die Kunst des Zielesetzens und -erreichens und in der Zukunft etablieren
 - Lebensbereiche, Werte und Kriterien

- **Menschen in Bewegung bringen**
 - Pacen und Leadern
 - So gewinnen wir Sympathie und erzeugen Zustimmung
 - Sich selbst und andere motivieren
 - Wahrnehmungspositionen nutzen
 - Chunking und Verhandeln
 - Kriterien-Hierarchiemodell

- **Genug vom Ärger**
 - Strategien für eine neue Gesundheit
 - Konflikte und ihre Folgen
 - V-K Dissoziation
 - Framing und Re-Framing
 - Erfahrungen mittels Submodalitäten verändern
 - Vergebung, Danken und Humor

- **Neue Geistes-Viren unserer Gesellschaft**
 - Wie Meme unser Denken beherrschen
 - Graves-Levels
 - Der Werte-Wandel in unserer Gesellschaft
 - Wie wir erreichen können, andere Menschen zu verstehen und verstanden zu werden

- **Vorbilder und Role-Models**
 - Leonardo da Vinci
 - Nikola Tesla
 - Walt Disney

Lernvideos – welche Videos erweitern mein Fachwissen?

Lernvideos passend zum Unterrichtsfach sind auf der Lernplattform.

1. **Kurzvideo:** Thomas W. Albrecht // Wie Du Gestalter Deines Lebens statt Opfer wirst
2. **Kurzvideo:** Thomas W. Albrecht // Glücklich sein durch innere Haltung
3. **Kurzvideo:** Thomas W. Albrecht // Spiral Dynamics
4. **Kurzvideo:** Thomas W. Albrecht // Warum manche Menschen aus einer Mücke einen Elefanten machen
5. **Kurzvideo:** Thomas W. Albrecht // Die 4 Seiten einer Nachricht
6. **Kurzvideo:** Stephan Landsiedel erklärt: Was ist VAKOG?
7. **Kurzvideo:** Dr Richard Bandler - Overcoming your bad memories in 3 minutes
8. **Kurzvideo:** Hören Sie damit auf | Es ist IHR Leben | Nie mehr Opfer | Vera F Birkenbihl Service #11
9. **Kurzvideo:** Der CARPENTER EFFEKT: Auch DU bist betroffen :-) | Spiegelneurone
10. **Kurzvideo:** Time Line Therapy Overview

Fallstudien – welche Praxisbeispiele lerne ich kennen?

Fallstudien und praxisnahe Artikel passend zum Unterrichtsfach sind auf der Lernplattform.

1. **Thomas W. Albrecht** (2019) Change – 6 Tipps für guten Umgang mit schnellem Wandel
2. **Thomas W. Albrecht** (2019) Werteclash – 5 Tipps für gegenseitiges Verständnis

3. **Die Presse** (2018) Work-Life-Balance war gestern. Und was ist heute
4. **Spektrum.de** (2014) Vaters Erbsünde
5. **Bundesinstitut für Sportwissenschaft** (2020) Sportpsychologie für den Spitzensport
6. **Sportpsychologie** (2015) Achtsamkeit im Leistungssport
7. **Peter** (2009) Ideomotorische Hypnoserituale
8. **Badenschier** (2016) Epigenetik
9. **Kölber** (2012) Meta-Programm-Fragen
10. **agil-werden.de** (2014) Die Dilts-Pyramide

So schließe ich den Kurs erfolgreich mit Zertifikat ab:

- Multiple-Choice Prüfung mind. 50 % der Fragen richtig beantworten,
- auf der Lernplattform im Nachrichtenforum mitposten – Gedankenaustausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit).

Meine Studienunterstützung

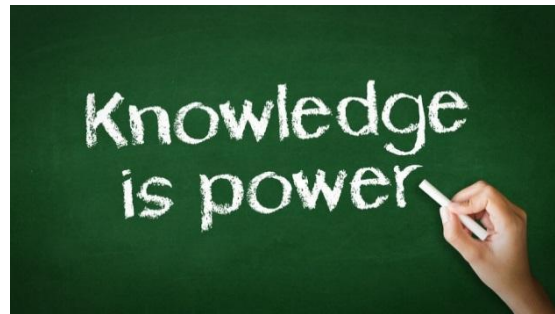
- Der Kurs wird als Fernstudium mit begleitendem Online-Tutoring angeboten.
- Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht. Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, PowerPoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Quizze sowie Blogs und Foren zur Verfügung. Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- Kommunikationsplattform mit Lektoren, Studiengangsleiter, fachlichen Betreuern, Studenten, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24×7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: studienberatung@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

