

DIPLOMLEHRGANG MINDSET COACH

Schwerpunkt „Positive Psychologie“

Was bedeutet Mindset Coaching?

Unser Mindset, also unsere Denkweise, begründet sich aus unseren Erfahrungen und Überzeugungen und wird oftmals 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 und positives Mindset 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. Mindsetcoaching ist überall dort einsetzbar wo Veränderung und Wachstum passieren soll.

Unsere Ausbildung richtet sich an:

- alle interessierten Personen, die ihre Kompetenz im Bereich „Positiven Mindset“ erweitern und in die Praxis umsetzen möchten
- TrainerInnen die mit Gruppen arbeiten
- Personen in pädagogischen Berufen
- Personen in sozialen Berufen
- Führungskräfte, Firmenangestellte, Betriebsräte, leitende Angestellte 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 Mindset Coach 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

Lehrumfang und Lehrgangszeiten:

Modul 1 - Einführung - Grundlagen der Kommunikation

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

Termin: DI 03.06.2025 / MI 04.06.2025 (09:00 – 17:00 Uhr)

Modul 2 - Basics der positiven Psychologie

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

Termin: DI 15.07.2025 / MI 16.07.2025 (09:00 – 17:00 Uhr)

Modul 3 - Arbeiten mit Gruppen – Motivation und Ziele

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

Termin: DI 09.09.2025 / MI 10.09.2025 (09:00 – 17:00 Uhr)

Modul 4 Glücksforschung – Glücksstrategien – Glückskoaching

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

Termin: DI 07.10.2025 / MI 08.10.2025 (09:00 – 17:00 Uhr)

Modul 5 - Resilienz – Überforderung – Unterforderung – Flow

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

Termin: DI 04.11.2025 / MI 05.11.2025 (09:00 – 17:00 Uhr)

Modul 6: Praxistag / Methodentraining

Termin: DI 13.01.2026 / MI 14.01.2026

Modul 7 - Abschlusspräsentationen – Reflexionsgespräche:

Termin: DI. 10.02.2026/ MI 11.02.2026 (09:00 – 17:00 Uhr)

Lehrgangleitung und Dozentin:

Dagmar Past, MSc

Ausbildungsumfang:

- ✓ 134,4 Unterrichtseinheiten in Präsenzunterricht (7 Module)
- ✓ 3 EH Einzelselbsterfahrung
- ✓ 15 EH Peergroup
- ✓ 30 EH Selbststudium
- ✓ 30 EH Vor- und Nacharbeiten / Abschlusspräsentation

Gesamt: 212 EH

Abschluss & Abschlussarbeit:

- mind. 85 % Anwesenheit in Präsenz
- Nachweis von 15 EH in der Peergroup* (wird von dem Teilnehmer*innen selbst organisiert)
- Nachweis von 3 EH Einzelselbsterfahrung* (kann direkt bei uns gebucht werden)
- Abgabe einer Abschlusspräsentation
- Reflexionsgespräch und Präsentation

*im Kurspreis nicht enthalten