

Diplom Mental Coach

Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden. *Albert Einstein*

Als Dipl. Mental Coach können Sie Menschen zu ihren Lebensthematiken begleiten. Sie erlernen Techniken, um Ihre Kunden in Themen wie Aufbau von Selbstvertrauen, Umgang mit Schmerzen oder Verhaltensmuster auflösen effektiv und nachhaltig zu begleiten. Sie erwerben in den Fach- und Methodenkompetenzen gezielte Mentaltechniken und bekommen das nötige Fach- und Hintergrundwissen, um diese anzuwenden. Der Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe zum Dipl. Mental Coach liegt darin, Menschen in ihren Lebenssituationen zu stärken und zu fördern. Durch diese Ausbildung erhalten Sie die Möglichkeit erste Erfahrungen in der Anwendung von Mentaltechniken bei Kunden zu sammeln.

Beginn

02.02.2026

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

08:30 - 16:30

Enddatum

03.09.2026

Preis

4750.00 CHF

Adresse

IPC Akademie

Albisriederstrasse 226

8047 Zürich

info@ipc-akademie.com

ipc-akademie.com/eidg-fachausweis-betrieblicher-mentor/diplom-mental-coa...

Leitung

Roger Erni, Roger Marquardt, Sindy Müller, Corinne Brunner

Ziel

Ausbildungsziele

Die Reise durch unsere Dipl. Mental Coach Ausbildung entfaltet sich in vier dynamischen Modulen zu verschiedensten Themen, die in Ihrer Rolle als Mental Coach von zentraler Bedeutung sind.

Modul 1 **«Antriebs- und Motivationstechniken»** führt Sie nicht nur in Ihre Rolle als Mental Coach ein, sondern ermöglicht Ihnen auch, die vier essenziellen Bereiche der menschlichen Psyche zu ergründen. Hier erfahren Sie Interventionen wie «Pointiertes Selbstbild», «Entwicklung von Hilfssätzen» und «Trauerbegleitung».

Im 2. Modul **«Stress und Energietechniken»** erkunden Sie die Anleitung von Atemmeditationen und tauchen Sie in verschiedene Modelle für Stress- und Entwicklungstechniken ein. Entdecken Sie ausserdem den konstruktiven Wert von Stress und erleben Sie persönlich die Effekte von Meditationen auf Stress- und Energielevel.

Modul 3 **«Transformations- und Emotionstechniken»** navigiert durch das reiche Feld von Gefühlen, Emotionen und Körpersprache. Zudem fokussieren wir auf die Verstärkung Ihrer Entscheidungskompetenz und das Erlernen von Regulationstechniken für anspruchsvolle Situationen.

«Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit» sind der Kern des 4. Moduls. Hier erwerben Sie Methoden zur Steigerung der Gedächtnisleistung und Konzentration für den praktischen Alltagseinsatz. Ferner vertiefen Sie Ihre Gesprächsführungskompetenz und reflektieren Ihre Fähigkeiten als Mental Coach.

In jedem Modul steht nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch Ihre persönliche und professionelle Entwicklung im Zentrum, um Sie optimal auf Ihre zukünftige Rolle vorzubereiten.

Die relevanten Lernziele der Ausbildung «Diplom Mental Coach»:

- Sie definieren ihren persönlichen Ist-Stand zum Thema.
- Sie schildern relevante Fachmodelle in ihrer Rolle als Mental Coach.
- Sie realisieren mit ihrem vernetzten Verständnis wirksame Interventionen kompetent.
- Sie verdeutlichen ihre Fortschritte in den überfachlichen Kompetenzen ihrer Rolle, um diese im Alltag zu repräsentieren.

Antriebs- und Motivationstechniken

- Sie vergleichen ihr bisheriges Handeln mit den zielorientierten Handlungen des Mental Coachs.
- Sie identifizieren Affirmationen als Tool, um positive Selbstgespräche bei Kund:innen zu erreichen.
- Sie präzisieren in der Gruppe ihr Wissen über Einflüsse beim Trauern konstruktiv, um ihre Kund:innen kompetent zu unterstützen.

Stress- und Energietechniken

- Sie ermitteln vielfältige Einflussfaktoren des Stresspegels.

- Sie verstehen die Wirkung von Meditationen auf das Entspannungslevel.
- Sie sind sich bewusst, wie Atmung leistungsfördernd eingesetzt werden kann.

Transformations- und Emotionstechniken

- Sie beweisen durch Reflexion ihrer Erfahrungen als Mental Coach eine höhere überfachliche Kompetenz in ihrer Rolle, um Veränderungsprozesse beim Coachee auszulösen.
- Sie verwenden zur Förderung des Anleitens des Atlascoachings für zielorientierte Veränderung den Austausch mit Kolleg:innen.
- Sie nutzen passendes Verhalten in der alltäglichen Anwendung von Glückstransformationen, um positive Veränderungen zu erreichen

Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit

- Sie ermitteln rollentypische Merkmale des Mental Coachs im Alltag, um eigene Stärken/Schwächen in dieser Rolle zu erkennen.
- Sie bestimmen Strategien der vielseitigen, konstruktivistischen Sprachanwendung zur Kompetenzverbesserung als Mental Coach.
- Sie identifizieren ihre (kundenspezifischen) Aktivitäten als Mental Coach, um die Herausforderungen im Alltag zu meistern.

Für den Erhalt des Diplom Mental Coach müssen folgende Anforderungen erfüllt sein:

- Aktive Teilnahme an den Präsenzveranstaltungen (min. 80 %).
- Reflexion des persönlichen Lernprozesses. Die Reflexion hat schriftlich zu erfolgen und wird von der/dem Dozentin/Dozenten attestiert.
- Erarbeiten einer Thematischen Arbeit (kann anschliessend auch für die Berufsprüfung zur/zum Eidg. FA Betriebliche:r Mentor:in oder für das eidg. Diplom zur/zum Psychosoziale:r Berater:in verwendet werden).
- Nachweis von mindestens 10 Einzelsitzungen im Kontext Mental Coaching.
- Präsentation und Verteidigung beim Abschlusskolloquium.

Inhalt

Sie setzen sich vertieft mit Theorien von unterschiedlichen Techniken des Mental Coachs auseinander, erleben selbst was dies bedeutet und wenden die Techniken sogleich in Übungssessionen handlungsorientiert an. Durch die ständige Selbstreflexion in der Ausbildung werden Sie sich der eigenen Rolle als Mental Coach bewusst. Die Dozenten begleiten Sie bei ihrem Prozess und unterstützen Sie individuell auf ihrem Weg. Der Austausch mit anderen Teilnehmer wird während der gesamten Ausbildung gefördert und ermöglicht eine Stärkung der eigenen Rolle als Mental Coach.

Voraussetzungen

- [Abgeschlossene Basisausbildung](#) oder adäquater Abschluss.
- Vorausgesetzt wird Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen.
- Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Prozess einzulassen.
- Erste Erfahrungen im Begleiten von Menschen in einem strukturierten Ablauf.
- Es wird dringend empfohlen, spätestens parallel zum Besuch der Ausbildung eigene Mental Coachings und Trainings durchzuführen.

- Es wird empfohlen, parallel zur Ausbildung die Prüfungsvorbereitung zum eidg. Fachausweis zu beginnen.
- Es wird empfohlen, parallel zur Ausbildung Supervisionen zu besuchen.

Form

Blended Learning

Unterrichtssprache

Deutsch

Bemerkungen

Dieses Coaching-Programm dient als eine Vorstufe zu einem Eidgenössischen Fachausweis oder Eidgenössischen Diplom, und führt letztlich zum Couch SCA Dipl.

Abschlüsse

[Coach SCA Dipl.](#)

[JETZT INFORMIEREN](#)

Klassengrösse

4-15

Lektionen

13 à ca. 7 Std.

[Zurück zur Liste](#)



IPC Akademie

[+41 43 818 66 81](#)

info@ipc-akademie.com

www.ipc-akademie.com

[Kontakt speichern](#)

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

Betrifft:
Diplom Mental Coach

senden

Source URL: <https://erwachsenenbildung.ch/diplom-mental-coach-1>