

Personal Mental Akademie
Feldweg 149
8971 Schladming
Graz, Innsbruck, Wien



Inhalt und Ablauf
Ausbildung zum Dipl. Professional Lifecoach

Ausbildungen:

1. **Dipl. Lebens und Sozialberater*in**
Dauer: 584 UE auf 5 Semester
2. **Dipl. Personal Trainer*in**
Dauer: 112 UE entspricht 14 Tagen
64 UE online
Auf 1 Semester (Lehrgänge laufen nebeneinander)
Praktikum: 120 Stunden in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Ablauf:

1. Onlineunterricht (Trainer) vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. IOC (Trainer) – Interaktiver Onlinekurs über Zoom (Termine findest du in unserer APP)
3. Präsenzeinheiten (LSB) – Termine laut Übersicht (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
4. Präsenzeinheiten (Trainer) – Kurs vor Ort (Termine findest du in unserer APP)
5. Praktikum (Trainer) - ab dem Modul Trainingslehre Praxis (Übersicht in deiner Lernplattform EXAMEN und Praktikum)
6. Abschlussprüfung (Trainer) – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden Leistungsfeststellung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)
7. Abschlussprüfung (LSB) – Diplomarbeit mit Prüfung

Inhalt Lebens und Sozialberatung:

Einführung in die Lebens- und Sozialberatung

Historische Entwicklung der LSB, Gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen der LSB, Sozialphilosophie und Soziologie

20 UE

Gruppenselbsterfahrung

120 UE

Grundlagen für die Lebens- und Sozialberatung

Unterschiede, Abgrenzungen und Gemeinsamkeiten zwischen LSB, Psychotherapie, Psychologie, Medizin (Fragen zur Schwangerschaft Geburt, Empfängnisregelung und Psychiatrie), Seelsorge, Pädagogik, Sozialarbeit und sonstigen Tätigkeiten im psychosozialen Umfeld, Anthropologische und philosophische Grundlagen in den angrenzenden Fachbereichen, Psychologische und pädagogische sowie kommunikations-theoretische Grundlagen

68 UE

Methodik der Lebens- und Sozialberatung

Überblick über verschiedene Beratungsmodelle der Einzel-, Paar und Familienberatung, Theorie und Praxis einer Methode der Lebens- und Sozialberatung, Psychosoziale

Interventionsformen und prozessuale Diagnostik in der Beratung

Verschiedene Themen der Lebens- und Sozialberatung gemäß der Berufsumschreibung im § 119 GewO 1994, Einführung in spezielle Beratungsfelder wie Supervision, Selbsterfahrung, Coaching,

Mediation, Beratung nach dem Familienförderungsgesetz

240 UE

Krisenintervention

Erkennen von Krisen, Krisensymptome, Verlaufsformen von Krisen, Interventionen bei Krisenverläufen, Überweisung und Kooperation

80 UE

Rechtliche Fragen im Zusammenhang mit LSB

Familienrecht, Berufsrecht, Allgemeine Rechtsfragen

24 UE

Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Buchführungspflichten, Betriebsführung, Steuerrechtliche Grundlagen, Kalkulation und Verrechnung, Marketing für Lebens- und SozialberaterInnen

16 UE

Berufsethik und Berufsidentität

Ethische Grundfragen, Standes- und Ausübungsregeln, Berufsbild und Tätigkeitsbereiche, Berufsidentität und Berufsorganisation

16UE

Inhalt Personal Trainer*in:

Grundlagen der Physik online

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie online

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Grundlagen der Ernährung online

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Physiologie online

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

Bewegungslehre online/Praxis

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Trainingslehre online

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Funktionelle Anatomie online/Praxis

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre Praxis

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Personal Training online/Praxis

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen

Training in Muskelschlingen Praxis

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale zusammenhänge

Eigenkörperübungen Praxis

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung Praxis

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

sportwissenschaftliche Messmethoden online/Praxis

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung online/Praxis

www.personalmentalakademie.com, +43 664 308 26 56, Feldweg 149, 8971, Schladming,

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport online

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzenyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Vertiefung Anatomie online

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Rückentraining online/Praxis

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption Praxis

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

Fasziales Training Praxis

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

Schlingentraining am Beispiel TRX Praxis

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen