

Mentaltrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Mentalcoaches (m./w./d.) führen mit Privatpersonen, mit Fach- und Führungskräften sowie mit Spitzensportler*innen Mentaltrainings durch. Unter Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychosozialen Methoden verstanden, welche das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, d. h. insgesamt die mentale Stärke der Kundinnen und Kunden zu stärken. Vor allem geht es darum den richtigen Umgang mit Stress und hohen Belastungen in Berufen mit hoher Verantwortung oder im Spitzensport zu trainieren. Weitere Ziele betreffen Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und allgemeine Zufriedenheit.

In Bezug auf soziale Kompetenzen werden von Mentalcoaches (m./w./d.) auch Verhandlungstechnik, Mitarbeiter*innenführung, Motivation sowie Team- und Konfliktmanagement trainiert. Mentalcoaches (m./w./d.) arbeiten in der Regel als Freiberufliche/Selbstständige und haben Kontakt zu Psycholog*innen, Pädagog*innen, Lebens- und Sozialberater*innen, Konfliktmanager*innen oder Mediator*innen. Zu ihren Kundinnen und Kunden zählen Manager*innen, Spitzensportler*innen, Politiker*innen und dergleichen mehr.

Ausbildung

Für den Beruf Mentalcoach (m./w./d.) bildet ein abgeschlossenes sozialwissenschaftliches Studium wie z. B. Psychologie, Pädagogik oder Soziologie eine gute Grundlage. Weiters ermöglichen zahlreiche Universitätslehrgänge oder Coachinglehrgänge unterschiedlicher Weiterbildungseinrichtungen wie z. B. WIFI oder BFI den Zugang zu diesem Beruf.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

Mentalcoaching mit Einzelpersonen:

- Beratung und Begleitung in schwierigen Situationen (beruflich oder privat)
- private oder berufliche Probleme besprechen und bearbeiten
- Umgang mit Stress, Verantwortungsdruck und hohen Belastungssituationen trainieren
- Umgang mit Notfällen und Krisensituationen trainieren
- positive/konstruktive Verhaltensweisen ausbilden
- Zielvorgaben erarbeiten, Entscheidungsprozesse begleiten
- Rhetorik, Kommunikation, Verhandlungstechnik trainieren

Mentalcoaching mit Teams:

- Beratung und Begleitung von Teams in Unternehmen und Organisationen
- Beratung und Mediation bei Konflikten
- Umgang mit Stress, Leistungsdruck, Termindruck etc. trainieren
- betriebliche/organisatorische Entscheidungsprozesse begleiten
- für Ärzte/Ärztinnen, Polizei/Feuerwehr/Militär: Umgang in Notfall- und Krisensituationen trainieren

Anforderungen

- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- gute Allgemeinbildung
- gute Beobachtungsgabe
- gutes Gedächtnis
- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungs-fähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Bereitschaft zum Zuhören
- Einfühlungsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Belastbarkeit / Resilienz
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungs-fähigkeit
- Freundlichkeit
- Geduld
- Konzentrationsfähigkeit
- Verschwiegenheit / Diskretion
- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)
- komplexes / vernetztes Denken
- Planungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise