

---

## Kostenloser Impuls vortrag und Infoveranstaltung Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

„Egal, ob du glaubst, dass du etwas kannst oder nicht kannst, du hast Recht.“ (Henry Ford)

Dieses Zitat von Henry Ford beschreibt, welch enorme Kraft unsere Gedanken haben, denn was wir denken, beeinflusst unser Tun.

An diesem Infoabend erhalten Sie einen Einblick in das Mentaltraining und welche Module Sie in der Ausbildung erwarten.

Lehrgangsstart: 19. Juni 2026, berufsbegleitend, Kurszeiten: freitags 13.00 - 21.00 Uhr; samstags: 09.00 - 17.00 Uhr

Mentales Training beschreibt eine Vielzahl von Maßnahmen mit dem Ziel, einschränkende Denkmuster zu identifizieren und sie in erfolgreiche Strategien umzuwandeln. Die Techniken des mentalen Trainings fördern das Selbstbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die Lebensfreude und tragen so entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Sie lernen in dieser Ausbildung die Methoden des mentalen Trainings kennen und wie diese in den verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden können, um zur Steigerung der mentalen Stärke beizutragen und Welch wichtige Rolle die

Gedanken für unser Wohlbefinden spielen.

---

## Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

## Verfügbare Termine

**11.03.2026 18:00, Graz**

Ort	Graz
Beginn	11.03.2026 18:00
Ende	11.03.2026 20:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Nicole Pötz, Tel +43 316 8050 7102, <a href="mailto:nicole.poetz@steiermarkhof.at">nicole.poetz@steiermarkhof.at</a>
Kursnummer	6-0020360
Trainer:in	Mag. Alexandra Kleindienst
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Steiermark BgA Steiermarkhof - Bildung und Kultur