

# Zertifikat

# Alexandra Strobel

hat die folgende Weiterbildung mit Erfolg besucht:

## Mental-Coach CP

Mental-Coaching schult selbstbestärkende Denk- und Verhaltensmuster mittels psychologischer Methoden. Es bedient sich Trainingsprinzipien, welche durch gezielt gesetzte Reize zu positiven Wirksamkeitseffekten führen. Die Coachees erleben eine Verbesserung ihrer sozialen und emotionalen Kompetenz sowie der kognitiven Fähigkeiten. Ihre psychische und körperliche Widerstandskraft sowie das Selbstbewusstsein werden geschult, was zu einer erhöhten Selbstwirksamkeit führt.

Die Weiterbildung umfasste insgesamt 18 Ausbildungstage mit 144 Ausbildungsstunden à 45min. Die einzelnen Kursbestandteile waren:

10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching  
Prozessbegleitende Kompetenzen (2 Tage)  
Laufbahn- und Karrierecoaching (2 Tage)  
Mental-Coaching (6 Tage)

Ausbildungsziel ist der Aufbau professioneller Coaching-Kompetenz sowie die Vermittlung von Methoden und Werkzeugen zur Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit und psychischen Widerstandskraft bei der Begleitung von Menschen im Beruf, Sport und Privatleben.

Affoltern a. A., 05. Dezember 2025

---

Dominik Riederer  
Dozent

Jens von Grünigen  
Co-Geschäftsführer