

PH LUZERN

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE



Weiterbildung – Zentrum Gesundheitsförderung  ZGF

Mentale Stärke entwickeln

Training für Topresultate in Schule und Studium

weiterdenken.

Gut sein, wenn es drauf ankommt!

Mentale Stärke entwickeln

Das Heidelberger Kompetenztraining HKT
in der schulischen Praxis

- ▶ Bereit sein, Können und Wissen abzurufen, wenn es drauf ankommt?
- ▶ Schwierige Elterngespräche ruhig und gelassen meistern?
- ▶ Schwierige Unterrichtssituationen bewältigen?
- ▶ Souverän vor einer Gruppe sprechen?
- ▶ Mit Herausforderungen ressourcenorientiert umgehen?

Die Fähigkeit, gut zu sein, wenn es darauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für schulischen, beruflichen oder sportlichen Erfolg, sondern auch für persönliches Wohlbefinden, das sich einstellt, wenn es gelingt, persönliche Ziele zu erreichen. Das HKT wurde mit dem Ziel entwickelt, Menschen zu befähigen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Hintergrund

Wir unterrichten mentale Stärke mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT). Dieses ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining, das darauf abzielt, Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln. Diese unterstützen sie dabei, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen und somit ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren. Entwickelt wurde das HKT an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Ursprünglich als Integratives Mentaltraining im Sport konzipiert, wurde es auch in den schulischen und den Gesundheitsbereich übertragen.

«Viele praktische Übungen, angemessener Theorieanteil – war super. Wir konnten das Gelernte sofort praktisch anwenden.»

Lehrpersonen und Schulleitungen aus dem Anwendertesting

Zielgruppen, Lernziele und Inhalte

Arbeitsweise und Angebot

Zielgruppen

- ▶ Lehrpersonen aller Stufen (Volksschule, Gymnasium, Berufsschule usw.)
- ▶ Schulleitungen

Ziele

Teilnehmende können das Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke für sich selbst nutzen und anwenden. Sie sind in der Lage, Können und Leistung abzurufen, wenn's drauf ankommt.

Inhalte

Das Training für mentale Stärke vermittelt Wissen sowie mentale Strategien und Kompetenzen, damit Menschen erfolgreich ihre Ziele erreichen können. Es verbindet Wissen um die Wirkung mentaler Strategien mit praktischen und leicht zu erlernenden Schritten. Dies lässt sich sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext nutzen.

Der Fortsetzungs-Kurs zum HKT-Instruktor befähigt zur Weitervermittlung des Trainings zum Beispiel an Schülerinnen und Schülern.

Arbeitsweise

Anhand einer eigenen Zielsetzung werden die Elemente des Trainings Schritt für Schritt angewendet. Übungen, Reflexionen und kurze Theorieblöcke wechseln sich ab.

HKT-Instruktoren

- ▶ Pascal Werle, HKT-Trainer
- ▶ Hanspeter Lehner, HKT-Instruktor
- ▶ Titus Bürgisser, HKT-Instruktor

Angebot

- ▶ Anwendertraining für Lehrerteams und Schulleitungen
- ▶ Anwendertrainings für Schülerinnen und Schüler sowie für Studierende
- ▶ Instruktor-Kurse für Anwender, die HKT in einer Klasse / einer Gruppe einführen wollen

Termine nach Vereinbarung. Im Kanton Luzern ist das Angebot als Weiterbildungskurs oder als Holzkurs abrufbar.

Nehmen Sie für eine Offerte Kontakt mit uns auf!

**HKT Schweiz entsteht in Zusammenarbeit
mit dem HKT-Team der PH Heidelberg**

www.zgf.phlu.ch

Mentale Stärke entwickeln

Titus Bürgisser
Leitung Zentrum Gesundheitsförderung
T +41 (0)41 228 69 51
titus.buergisser@phlu.ch

Hanspeter Lehner
T +41 (0)41 228 69 26
hanspeter.lehner@phlu.ch

PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern
Weiterbildung
Frohburgstrasse 3 · Postfach 3668 · 6002 Luzern
zgf@phlu.ch · www.phlu.ch

