



Das neue Buch „Mentale Stärke entwickeln“ von Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler und Robert Rupp ist ab sofort im Beltz-Verlag erhältlich.

Nähere Infos

Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Nähere Informationen finden Sie unter:

<http://www.ph-heidelberg.de/hkt.html>

http://de.wikipedia.org/wiki/Heidelberger_Kompetenztraining

Kontakt

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns:

Dipl.-Päd. Robert Rupp

hkt@ph-heidelberg.de

Tel.: 06221-477 616

Seit Januar 2012 ist das HKT ein fester Bestandteil im Projekt „StarkmacherSchule“, das mit 21 Schulen bundesweit durchgeführt wird. Dieses wird im Rahmen des XENOS-Programms „Integration und Vielfalt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



**Heidelberger
Kompetenztraining (HKT)**
zur Entwicklung mentaler Stärke

HKT auf den Punkt gebracht!

Die Schülerin vor einer Klassenarbeit, Schulabgänger vor ihren Bewerbungsgesprächen, Sportler vor dem Wettkampf, Musiker vor dem Auftritt, Studierende im Staatsexamen, Referendare vor der Lehrprobe – sie alle sind in einer vergleichbaren Situation: Sie stehen vor einer persönlichen Herausforderungssituation, bei der es darauf ankommt, dass sie ihre Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen.

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.

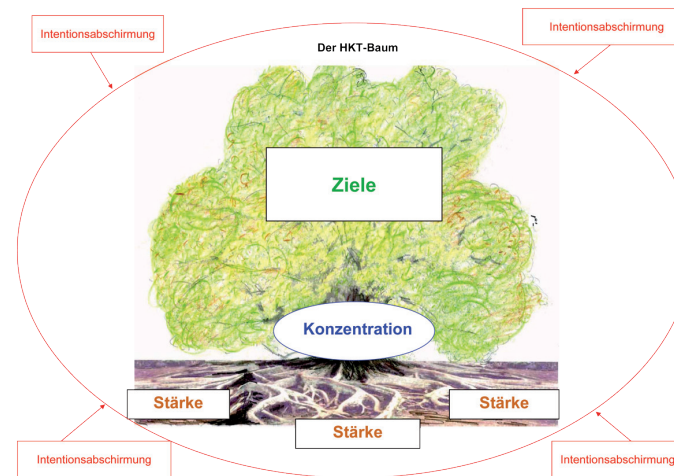
Für das erfolgreiche Erreichen von Zielen bedarf es – neben fachlichem Wissen und Können – geeigneter mentaler Strategien und Kompetenzen. Diese gilt es anhand theoretisch fundierter praxistauglicher Methoden und Programme zu schulen.

Diesem Anspruch möchten wir mit dem Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT) gerecht werden. Wir haben das HKT mit dem Ziel entwickelt, Menschen zu befähigen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Wie entwickeln wir mentale Stärke?

Auf dem Weg zu diesem Ziel folgt der HKT-Prozess vier Schritten:

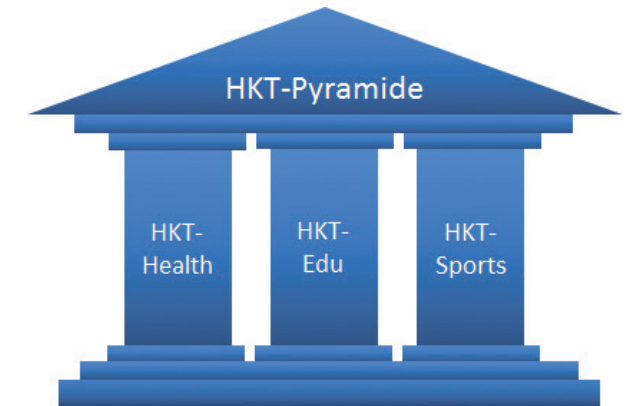
1. **Ziele formulieren**
2. **Sich konzentrieren**
3. **Seine Stärken aktivieren**
4. **Die Zielintention gegen Störungen abschirmen**



Auf dieser Grundlage entwickeln wir HKT-Programme für unterschiedliche Zielgruppen und in unterschiedlichen Kontexten.

Neben dem Bildungsbereich ist dies bisher im Bereich des Reha-Wesens, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und im Jugendleistungssport geschehen.

Anwendungsfelder



HKT-Education

- Persönlichkeitsentwicklung, Lernoptimierung und Abrufen der Leistungsfähigkeit in Prüfungssituationen für Schüler
- Examensvorbereitung für Studierende

HKT-Health

- Unterstützung von Reha-Patienten beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils
- Schulung für Verwaltungsangestellte zum besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen

HKT-Sports

- Unterstützung zur optimalen Leistungsfähigkeit in sportlichen und schulischen Herausforderungssituationen
- Mental stark werden als Dopingprävention