

## **Mentale Stärke weitergeben**

# **HKT-Instruktorkurs 2020**

**HKT-Instruktoren können selbständig Anwendertrainings für das Heidelberger Kompetenz-Training HKT planen und durchführen.**

Nach dem Besuch des HKT Anwendertrainings besteht die Möglichkeit, HKT Instruktor zu werden. Ziel des Instruktor-Kurses ist es, HKT Anwendertrainings für andere Personen (Klasse, Schüler, Kursgruppe, Studierende, Sportmannschaft etc.) selbständig anleiten und durchführen zu können. Teilnehmende erhalten dazu vertiefte theoretische Kenntnisse zum Training sowie ein erweitertes Repertoire an Methoden und Übungen. Zudem wenden die Teilnehmenden die Instrumente nochmals persönlich an in Bezug auf ihre eigenen Ziele und in konkreten Anwendungssituationen im Kurs.

Für die Anerkennung als Instruktor HKT müssen zwei Anwendertrainings unter Supervision geleitet und dokumentiert werden. Diese eigenen HKT-Projekte und die Supervisionen sind in den Kursablauf integriert. Dies ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Instruktor-Anerkennung auch wirklich zu erlangen und sich in der HKT-Anwendung sicher zu fühlen.

Der Kurs erfüllt die Qualitäts-Richtlinien des Fördervereins FQHKT. (Details siehe letzte Seite)

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Kurs mit vielen Übungen und Materialien, die Sie in Ihren HKT Anwendertrainings einsetzen können.

Inhalte des Instruktor-Kurses:

- Anwendertraining vertiefen und in verschiedenen Situationen einsetzen
- Vertiefte theoretische Hintergründe für das Mentaltraining
- Kennenlernen weiterer Übungen
- Anwendung für verschiedene Zielgruppen
- Planung und Durchführung von zwei HKT-Projekten (Anwendertrainings)



**Kursübersicht**

24./25. Jan 2020	<b>Instruktor-Kurs Teil 1 (1 ½ Tage)</b> Freitag-Abend 18-21 und Samstag 8.30-16.30	Pascal Werle Hanspeter Lehner
7./8. Feb 2020	<b>Instruktor-Kurs Teil 2 (1 ½ Tage)</b> Freitag-Abend 18-21 und Samstag 8.30-16.30	Pascal Werle Titus Bürgisser Hanspeter Lehner
	<b>Erstes Projekt,</b> Anwendertraining planen, supervidieren lassen, durchführen.	Supervision durch Teilnehmende Supervisor-Kurs
9. Mai 2020	<b>Instruktor-Kurs Teil 3 (1 Tag)</b> Präsentation der Erfahrungen der ersten Anwendertrainings. Grob-Planung des zweiten Trainings. Supervision der Planung des zweiten Trainings Samstag 8.30-16.30	Pascal Werle Hanspeter Lehner  Und
	<b>Zweites Projekt,</b> Anwendertraining planen, supervidieren lassen, durchführen.	Supervision durch Teilnehmende Supervisor-Kurs
17. Juni 2020	<b>Abschluss-Abend (3 Stunden)</b> Mittwoch 18.00-21.00	Pascal Werle Hanspeter Lehner

**Voraussetzung** Voraussetzung für den Kursbesuch ist die Bereitschaft und die Möglichkeit in den vorgesehenen Zeitfenstern zwei Anwendertrainings im eigenen beruflichen Umfeld durchzuführen und diese supervidieren zu lassen.

Ein abgeschlossenes HKT-Anwendertraining ist eine gute Voraussetzung, aber nicht zwingend notwendig.  
Zu Beginn des Kurses wird nochmals ein eigenes Training absolviert.

**Kursleitung:** Pascal Werle, Lehrer SEK1, HKT-Lehr-Trainer  
Hanspeter Lehner, Zentrum Gesundheitsförderung, HKT-Trainer  
Titus Bürgisser, Leiter Zentrum Gesundheitsförderung, HKT Trainer

**Kursdauer:** 30.00 Std.

**Kursort:** Luzern

**Subv. Tn-Beitrag:** CHF 210.00

**Kurskosten:** CHF 690.00

<b>Anmeldung</b>	online via <a href="https://www.phlu.ch/weiterbildung">https://www.phlu.ch/weiterbildung</a>
<b>Organisation</b>	PH Luzern, Weiterbildung, Zentrum Gesundheitsförderung Titus Bürgisser, <a href="mailto:titus.buergisser@phlu.ch">titus.buergisser@phlu.ch</a> , 041 203 00 28 Hanspeter Lehner, <a href="mailto:hanspeter.lehner@phlu.ch">hanspeter.lehner@phlu.ch</a> , 041 203 01 81

Auszug aus:

«HKT Qualitätsstandards des FQHKT e.V. Stand 05-2019»: ([www-fqhkt.de](http://www-fqhkt.de))

### Instruktorenqualifizierung

Standard	HKT-Instruktorenqualifizierung
Ziele	HKT-InstruktorInnen können HKT-Anwendertrainings konzipieren und durchführen. Dabei berücksichtigen sie die theoretischen Grundlagen des HKT ebenso die HKT-Prinzipien und die Grundlagen der Projektgestaltung.
Umfang	<p><b>Teil 1 Basisseminar:</b> Mind. 32 Unterrichtsstunden à 45 min verteilt auf mindestens 4 Tage</p> <p><b>Teil 2 Praxistraining:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Durchführung von zwei HKT Qualifizierungsprojekten (Anwendertrainings) mit standardisierter Dokumentation.</li> <li>• Bescheinigte Supervision beider Projekte durch einen ausgebildeten HKT-Supervisor.</li> </ul>
Inhalte und Methoden	<p><b>Teil 1 Basisseminar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Grundlagen des HKT.</li> <li>• Analoge und digitale Methoden zur Vermittlung der 4 HKT Schritte.</li> <li>• Grundlagen der Projektplanung.</li> <li>• Outcome-orientierte Planung von HKT-Anwendertrainings.</li> <li>• Testing.</li> <li>• Vom HKT-Trainer unterschriebene Teilnahmebescheinigung.</li> </ul> <p><b>Teil 2 Praxistraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung zweier Projekte (Anwendertrainings) und Dokumentation nach den HKT KVP-Kriterien.</li> <li>• HKT - Projektsupervision (Planungs- und Evaluationssupervision).</li> </ul>
Qualifizierung des / der Durchführenden	<p><b>Teil 1 Basisseminar</b> Zertifizierte/r HKT- Trainer/in.</p> <p><b>Teil 2 Praxistraining</b> Zertifizierter HKT –Supervisor.</p>

Der Zeitraum zwischen der erfolgreichen Teilnahme am Basisseminar und der Abgabe der erforderlichen Unterlagen beträgt 12 Monate.

Im vorliegenden Kurs sind alle Elemente integriert, so dass mit Abschluss des Kurses in der Regel die Bedingungen für die Anerkennung als HKT-Instruktor durch den FQHKT e.V. erfüllt sind.