



Heidelberger Kompetenztraining HKT- Mentales Training

Präventionsschwerpunkt: Gewalt Sucht Medien Gesundheit sonstiges

Inhalt/Beschreibung:

Das Heidelberger Kompetenztraining (kurz: HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining, das darauf abzielt, Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen, 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 von Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler und Dipl.-Päd. Robert Rupp. Ursprünglich als Integratives Mentaltraining im Sport konzipiert (Amler, Bernatzky & Knörzer, 2006), wurde es bisher auch in den schulischen und den Gesundheitsbereich übertragen und angepasst. So findet es u.a. Anwendung im Schulfach „Glück“ in der Willy-Hellpach-Schule sowie in der Reha-Klinik Königstuhl.

Zielebene:

Multiplikatoren Endadressaten Öffentlichkeitsarbeit

Altersgruppe

Kinder bis 13 Jahre Jugend ab 14 bis 17 Jahre
Junge Erwachsene ab 18 bis 27 Jahre Erwachsene ab 27 Jahre

Geschlechtsspezifische Ausrichtung

speziell weiblich keine
speziell männlich

Konzeptionelle Ebene

Informationsvermittlung Normenbildung
Alternative Erlebnisformen Kompetenzförderung
Früherkennung/Intervention Strukturgestaltende Maßnahmen

Umsetzungsebene

Vortrag/Referat Unterricht/Trainingseinheit Workshop/Seminar
Fortbildung Beratung/Supervision Ausstellung
Projekttag/e Aktionswochen Infostand

Teilnehmerzahl:

offen

Zeitaufwand: 4 x 90 min

Setting

Familie Kindergarten/-tagestätten Schule

Kosten:

70 € pro std.

Referent/in/ Kontakt:

Viktoria Schmidgall, B.A. Health Promotion (Gesundheitsförderung), HKT-Instruktorin
Eichacher Str. 32, 74639 Zweiflingen, 0178-1362503, viktoriaschmidgall@gmx.de