



MENTALE STÄRKE VERMITTELN

HKT®- ZERTIFIKATSKURS ZUM/ZUR HKT®-INSTRUKTOR:IN

(Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit zur Zertifizierung als HKT®-Instruktor:in durch den FQHKT e.V.)

INHALTE & KOMPETENZENTWICKLUNG

Im Rahmen der Ausbildung lernen Sie das HKT® in Theorie und Praxis kennen.

- Sie wenden das HKT® auf eine persönliche Anforderungssituation an.
- Sie reflektieren die theoretischen Grundlagen.
- Sie werden noch während des Basisseminars in die Rolle als Anleiter:in eingeführt, indem Sie andere Teilnehmende in Prozessabschnitten anleiten.
- Sie werden systematisch in die Planung und Durchführung von eigenen HKT®-Projekten eingeführt und supervidiert.

THEORIEN & PRINZIPIEN IM HKT®

- Konsistenztheorie (Grawe)
- Kontrollierbare und unkontrollierbare Inkongruenz
- Übergeordnetes Ziel des HKT®
- Teilziele des HKT® (Zielarbeit, Konzentration, Stärken stärken, Zielintention abschirmen)
- Outcome-Orientierung
- Intentions- und Extensionsgedächtnis (Kuhl)
- Methodisches Prinzip: analog – digital

METHODEN DES HKT®

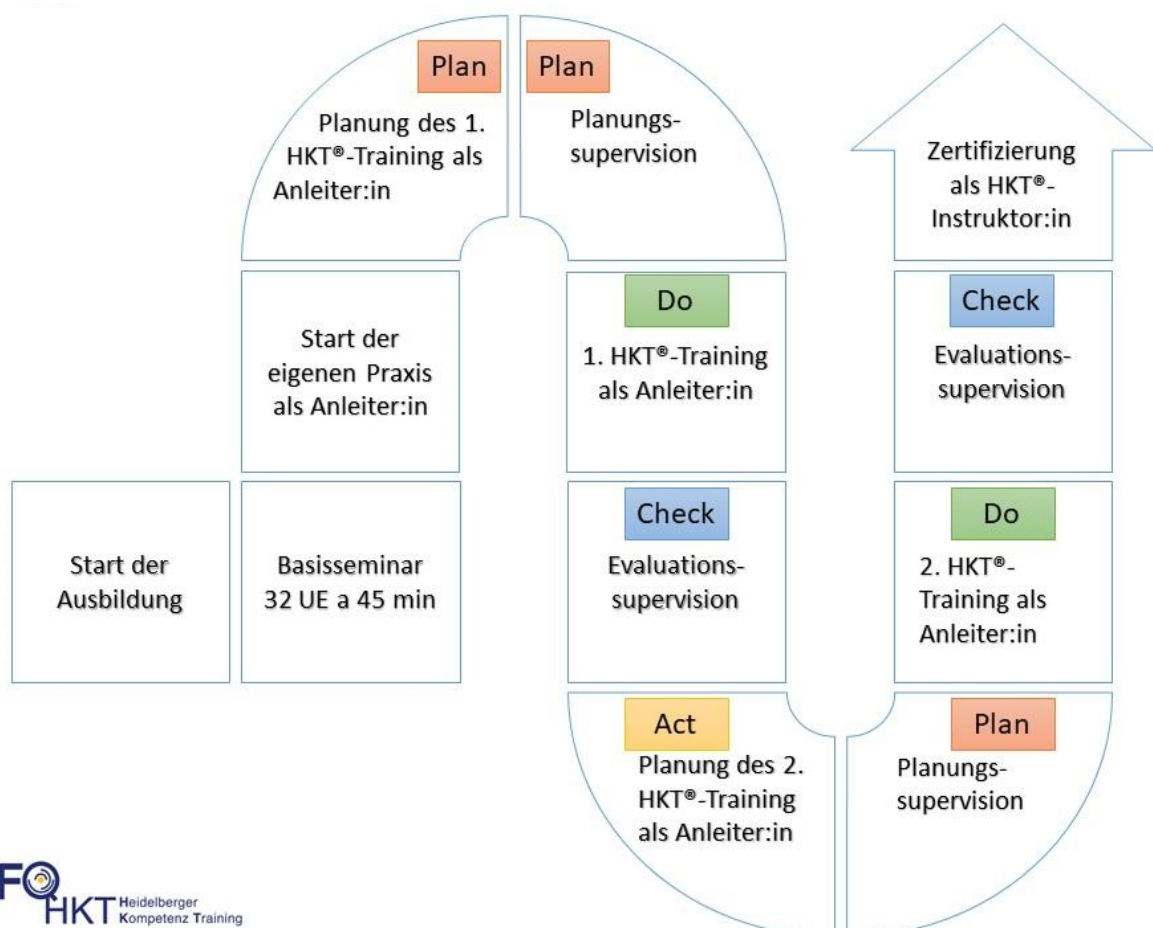
- Ziele erarbeiten
- Zielerreichung erleben
- Konzentrationsschulung
- Stärken erkennen
- Stärken aktivieren
- Umgang mit Druck
- Umgang mit Störungen
- Entspannungsübungen anleiten
- Qualitätsorientierte HKT®-Planung



DER WEG ZUM/ZUR HKT®-INSTRUKTOR:IN

Nach Abschluss des Kurses können Sie sich entscheiden:

- Variante 1)** Sie nutzen die Unterlagen, die Sie während dem Kurs erhalten, für Ihre weitere Arbeit, ohne mit der Bezeichnung HKT® zu werben.
- Variante 2)** Sie folgen dem nachfolgend abgebildeten Zertifizierungsweg, werden Mitglied im FQHKT e.V. und erhalten nach der erfolgreichen Durchführung zweier HKT®-Anwendertrainings die offizielle Urkunde zum/zur HKT®-Instruktor:in. Der Vorteil liegt darin, dass Sie damit die Marke HKT® nutzen dürfen und offiziell damit werben können. Weiterhin können Sie dann an Symposien und Fortbildungsveranstaltungen des FQHKT e.V. teilnehmen.





AUSBILDUNGSLEITUNG:



Daniel Preuß
HKT®- Lehrtrainer



Thomas Würz
HKT®-Trainer

AUSBILDUNGSÜBERSICHT:

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung (ca. 33 Stunden zzgl. Eigenleistung) ist die Möglichkeit, zu den genannten Terminen an der Basisausbildung teilnehmen zu können und die Bereitschaft, in den vorgesehenen Zeitfenstern zwei eigene Anwendertrainings im privaten oder beruflichen Umfeld durchzuführen.

BASISSEMINAR TEIL 1

11. Februar 2023	Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr	7 Std.
12. Februar 2023	Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr	5 Std.

BASISSEMINAR TEIL 2

11. März 2023	Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr	7 Std.
12. März 2023	Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr	5 Std.

ERSTES PROJEKT

Erstes selbstständiges planen, durchführen u. dokumentieren eines Anwendertrainings.

GRUPPEN-SUPERVISION 1

22. April 2023	Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr	5 Std.	<ul style="list-style-type: none">• Präsentation der Erfahrungen mit dem ersten Projekt• Supervision• Vorplanung des zweiten eigenen Projekts
----------------	----------------------------	--------	---

ZWEITES PROJEKT

Anwendertraining planen, durchführen u. dokumentieren

GRUPPEN-SUPERVISION 2

13. Mai 2023	Samstag, 09:00 - 14:00 Uhr	4 Std.	<ul style="list-style-type: none">• Präsentation der Erfahrungen mit dem zweiten Projekt• Supervision• Abschluss
--------------	----------------------------	--------	--



INSTRUKTORENQUALIFIZIERUNG:

(Auszug aus den Qualitätsstandards des [FQHKT e.V.](#))

Standard	HKT®-Instruktorenqualifizierung
Ziele	HKT®-Instruktor:innen können HKT®-Anwendertrainings konzipieren und durchführen. Dabei berücksichtigen sie die theoretischen Grundlagen des HKT ebenso die HKT®-Prinzipien und die Grundlagen der Projektgestaltung.
Umfang	Teil 1 Basisseminar: Mind. 32 Unterrichtsstunden à 45 min verteilt auf mindestens 4 Tage. Teil 2 Praxistraining: 1. Aktive Durchführung von zwei HKT®-Qualifizierungsprojekten (Anwendertrainings) mit standardisierter Dokumentation. 2. Bescheinigte Supervision beider Projekte durch eine/einen ausgebildeten HKT®-Supervisor:in.
Inhalte und Methoden	Teil 1 Basisseminar: Theoretische Grundlagen des HKT®. Analoge und digitale Methoden zur Vermittlung der 4 HKT®-Schritte. Grundlagen der Projektplanung. Outcomeorientierte Planung von HKT®-Anwendertrainings. Testing. Teil 2 Praxistraining Durchführung zweier Projekte (Anwendertrainings) und Dokumentation nach den HKT® KVP-Kriterien. HKT®-Projektsupervision (Planungs- und Evaluationssupervision)
Qualifizierung des/der Durchführenden	Teil 1 Basisseminar Zertifizierte:r HKT®-Trainer:in. Teil 2 Praxistraining Zertifizierte:r HKT®-Supervisor:in.

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

In diesen Ausbildungskurs sind alle vom FQHKT e.V. geforderten Ausbildungsinhalte integriert, so dass mit Abschluss des Seminars in der Regel die Bedingungen für die Anerkennung als HKT®-Instruktor:in erfüllt sind.

Zertifiziert können jedoch ausschließlich Mitglieder des FQHKT e.V werden!
Daher ist nach der Ausbildung eine Mitgliedschaft erforderlich.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20,- €/Jahr und schließt die Zertifizierungskosten mit ein!



IMS
INSTITUT
FÜR MENTALE
STÄRKE



THOMAS WÜRZ
Tai Ji & Mentaltraining

INFORMATION UND ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung durch E-Mail und Überweisung einer Anzahlung in Höhe von 250,- € (100,- € für Studierende) **bis zum 11.12.2022** an:

Thomas Würz

E-Mail: info@mentaltraining-wuerz.de

Tel.: 0176/92110908 (auch WhatsApp)

Zahlungsempfänger: Thomas Würz, Tai Ji & Mentaltraining

Bankverbindung: DKB AG

IBAN: DE 04 1203 0000 1062 2355 18

Bei zu geringer Anmeldezahl behalten wir uns vor, die Veranstaltung bis 18.12.2022 abzusagen und die bereits geleistete Anzahlung innerhalb von 14 Tagen zurückzuerstatten.

AUSBILDUNGSORT

[69493 Hirschberg, Breitgasse 10, Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde Hirschberg-Großsachsen](#)

AUSBILDUNGSKOSTEN

1390,- € (Studierende mit Nachweis 900,-€)

WIDERRUF

- Bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn: 10 % der Ausbildungsgebühr.
- Innerhalb von 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn: 50% der Seminargebühr.
- 50% der Ausbildungskosten werden zurückerstattet, wenn das Basisseminar Teil 2 nicht wahrgenommen werden kann.
- Bei Ausfallen der Gruppensupervisionen erfolgt keine Rückerstattung. Diese werden in diesem Fall in einer 1zu1 Betreuung ermöglicht.
- Bei Nichterscheinen zum Seminartermin ohne vorherige Abmeldung: 100% der Seminargebühr.