

## Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

# Mentale Stärke weitergeben

## 3. HKT-Instruktorkurs 2021-2022

### HKT-Instruktoren können selbstständig 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.) selbstständig 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 noch einmal persönlich an in Bezug auf ihre eigenen Ziele und in konkreten Anwendungssituationen im Kurs.

Zur Erlangung der Anerkennung HKT-Instruktor 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, welche 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 weiteren HKT-Projekten  
Anwendertrainings gemäss dem kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP)



# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

## Kursübersicht

2 Tage Sa. 27. Nov. & So. 28. Nov.	<b>Instruktorkurs Teil 1</b>	<b>2 Tage</b>	Thomas Würz Markus D. Schnell
	Samstag 09.00 - 17.00 & Sonntag 09.00 - 15.00	7h 5h	
2 Tage Sa. 15. Jan. & So. 16. Jan.	<b>Instruktorkurs Teil 2</b>	<b>2 Tage</b>	Thomas Würz Markus D. Schnell
	Samstag 09.00 - 17.00 & Sonntag 09.00 - 15.00	7h 5h	
	<b>Erstes Projekt</b>		Markus D. Schnell
	Anwendertraining planen, supervidieren lassen, durchführen.		
1 Tag So. 13. Feb.	<b>Instruktorkurs Teil 3</b>	<b>1 Tag</b>	Thomas Würz Markus D. Schnell
	So. 09.00 - 15.00	5h	
	Präsentation der Erfahrungen der ersten Anwendertrainings.  Grobplanung des zweiten Trainings. Supervision der Planung des zweiten Trainings.		
	<b>Zweites Projekt</b>		Markus D. Schnell
	Anwendertraining planen, supervidieren lassen, durchführen.		
1 Tag So. 03. Apr.	<b>Zertifizierung &amp; Abschluss</b>	<b>3/5h</b> ev. DMT-Diplomvorgaben	Thomas Würz Markus D. Schnell
	Sa. 09.00 - 17.00	3/5h	

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

Ein abgeschlossenes HKT-Anwendertraining bei einem zertifizierten DMT-Partner ist zwingend notwendig.

**Kursleitung** Thomas Würz, zertifizierter HKT-Trainer, HKT-Instruktoren CAS <sup>PH Heidelberg</sup> und DMT-Partner <sup>Heidelberg</sup>

Markus D. Schnell, zertifizierter HKT-Instruktoren CAS <sup>PH Heidelberg</sup>

**Kursdauer** ca. 32 Std.

**Kursort** Im Kurslokal Laufen (Delsbergerstrasse 31, 4242 Laufen)

**Kurskosten** CHF 2490.-

**Anmeldung** Online via [www.diementaltrainer.ch/](http://www.diementaltrainer.ch/) [info@diementaltrainer.ch](mailto:info@diementaltrainer.ch)

**Organisation** DMT-Academy, Markus D. Schnell<sup>DMT-CEO</sup> & Thomas Würz<sup>DMT-Partner HD</sup>

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

## Instruktorenqualifizierung

Standard	HKT-Instruktorenqualifizierung
Ziele	HKT-InstruktorInnen können HKT-Anwendertrainings konzipieren und durchführen. Dabei berücksichtigen sie die theoretischen Grundlagen des HKT ebenso wie die HKT-Prinzipien und die Grundlagen der Projektgestaltung nach HKT.
Umfang	<p><b>Teil 1 Basisseminar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✍ Mindestens 30 Unterrichtsstunden verteilt auf mindestens 4 Tage</li> </ul> <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 der Durchführenden	<p><b>Thomas Würz, DMT-Partner</b> <sup>Heidelberg</sup>, zertifizierter HKT-Trainer, zertifizierter HKT-Supervisor &amp; zertifizierter HKT-Instruktor CAS <sup>PH Heidelberg</sup></p> <p><b>Markus D. Schnell, DMT-CEO,</b> zertifizierter HKT-Instruktor CAS <sup>PH Heidelberg</sup> &amp; HKT-Supervisor</p>

Der Zeitraum zwischen der erfolgreichen Teilnahme am Basisseminar und der Abgabe der erforderlichen Unterlagen beträgt 6 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. Die Zertifizierung kostet von 20.- € und werden von FQHKT jährlich direkt verrechnet.

Mit der erlangten Zertifizierung zum HKT-Instruktor, kann eine Diplomarbeit eingereicht werden, um so den Status des **Dipl. MentalTrainer DMT** zu erreichen.