

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

## Mentale Stärke weitergeben

# I. HKT-Instruktor\*innen-Kurs 2024

## HKT-Instruktor\*innen können selbstständig Anwendertrainings für das Heidelberger Kompetenz-Training (HKT®) planen und durchführen.

Nach dem Besuch des HKT-Anwendertrainings besteht die Möglichkeit, HKT-Instruktor\*in zu werden. Ziel des Instruktor-Kurses ist es, HKT-Anwendertrainings für andere Personen (Klasse, Schüler\*innen, 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\*in 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 der Ausbildung:

- ✓ 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)



1. Oktober 2022

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

## Kursübersicht

	<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	
	<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.		
	<b>Instruktorkurs Teil 3</b>	<b>1 Tag</b>	Thomas Würz Markus D. Schnell
	Samstag 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.		
	<b>Zertifizierung &amp; Abschluss</b>	<b>1/2 Tag</b>	Thomas Würz Markus D. Schnell
	Samstag 09.00 - 12.00	3h	

**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, zert. HKT-Trainer,  
HKT-Instruktoren CAS <sup>PH</sup> Heidelberg & DMT-Partner <sup>Heidelberg</sup>

Markus D. Schnell, Dipl. MentalTrainer <sup>DMT</sup>, zert. HKT-Supervisor &  
HKT-Instruktoren CAS <sup>PH</sup> Heidelberg

**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** s <sup>DMT</sup>A <sup>GmbH</sup>, Markus D. Schnell <sup>DMT-CEO</sup> & Thomas Würz <sup>DMT-Partner</sup> HD

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT MentalTechniken

## Instruktor\*innenqualifizierung

Standard	HKT-Instruktor*innenqualifizierung
Ziele	HKT-Instruktor*innen 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 eine*n ausgebildete*n HKT-Supervisor*in</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\*in durch den FQHKT e.V. erfüllt sind. Die Zertifizierung kostet 20.- € und wird von FQHKT jährlich direkt verrechnet. Mit der erlangten Zertifizierung zum\*r HKT-Instruktor\*in, kann eine Diplomarbeit eingereicht werden, um so den Abschluss zum\*r **Dipl. MentalTrainer\*in DMT** zu erreichen.