



Über die Kunst, da zu sein –  
Heidelberger Kompetenztraining

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

## Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

- **Innovation** als dauerhafte kreative Anstrengung und die systematische Durchsetzung des Neuen gelten als **Normativ in der modernen Arbeitswelt**.
- Unter der schicken Oberfläche verbergen sich aber **hohe Anforderungen an die Fach- und Führungskräfte**: die Fähigkeit einer schnellen Anpassung, der Wille Neues zuzulassen sowie Risikobereitschaft und Mut, Neues auszuprobieren.
- Es verwundert daher kaum, dass **80% der Berufstätigen** diese Anforderungen **nicht als „Challenge“ empfinden**, die man mit der richtigen Haltung und den richtigen Methoden erfolgreich managen kann, **sondern als Bedrohung**.
- Das renommierte „**Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke im Beruf**“ befähigt Menschen dazu, den Anforderungen der modernen Arbeitswelt selbstbewusst zu begegnen.
- Sie lernen, Ihr **persönliches Leistungspotenzial** zum richtigen Zeitpunkt **zielgerichtet und bewusst zu aktivieren**.
- Dies ermöglicht Ihnen, **Ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend auszuschöpfen**, vor allem dann, wenn Sie gefordert sind.

## Zielgruppe

- Die Weiterbildung richtet sich an **Fach- und Führungskräfte, Trainer\*innen und Berater\*innen**, die sich oft **in herausfordernden Situationen** (z.B. Workshops, Präsentationen, Verhandlungen) befinden und ihr **ganzes Wissen und Können gezielt abrufen** müssen.
- Die Weiterbildung richtet darüber hinaus an **Absolvent\*innen der Heidelberger Trainerausbildung und des Systemischen Coachings**, die die Strategien und Kompetenzen des Heidelberger Kompetenztrainings **im Kontext von Einzelcoachings oder Lehrsituationen weitergeben** wollen.



# Kompetenzentwicklung

Am Ende der Weiterbildung verfügen Sie über...

- Faktenwissen über die **Grundlagentheorien** des Heidelberger Kompetenztrainings,
- Kenntnis der **vier Teilschritte** des Heidelberger Kompetenztrainings,
- die Fähigkeit, den **Ansatz und die Inhalte in eigenen Lehr- oder Coachingsituationen anzuwenden** und Coachees oder Lernende anzuleiten,
- theoretisches Hintergrund- und praktisches Anwendungswissen über die einzusetzenden **Techniken der Gesprächsführung**.

# Inhalte der Weiterbildung

## Grundlegende Theorien und Prinzipien

- Konsistenztheorie und die Rolle der psychischen Grundbedürfnisse (Grawes)
- Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen/Gollwitzer)
- Implementation Intentions (Gollwitzer)
- Outcome-Orientierung
- Intentions- und Extensionsgedächtnis (Kuhl)

## Die vier Teilschritte des HKT

- Ziel präzise formulieren und mental erlebbar machen
- Sich konzentrieren
- Stärken aktivieren
- Zielintention abschirmen gegen Störungen

## Methoden des HKT

- Outcome-orientierte Planung von HKT-Anwendertrainings
- Anwendung digitaler und analoger Gesprächsführungstechniken

## Referent



### Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

- Professor für Sportwissenschaft / Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Motivations – und Selbstmotivationsstrategien und Mentaltraining
- Mentaltrainer u.a. von Malaika Mihambo, 2018 Europameisterin im Weitsprung, und Carolin Schäfer, Bronzemedaille im Siebenkampf bei den Europameisterschaften 2018 und Vizeweltmeisterin 2017

## Umfang, Preis und Anmeldung

### Umfang

- Zwei 2-tägige Workshops

### Preis

- 1.299,00 €

### Anmeldung

- <http://www.ph-akademie.de/anmeldung>

**Setzen Sie sich für weitere Auskünfte sehr gerne mit uns in Verbindung!**

Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87

69120 Heidelberg

Telefon: +49 6221 477 648

E-Mail: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)



# Akademie

FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG AN DER  
PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE HEIDELBERG E.V.

Akademie für wissenschaftliche  
Weiterbildung an der Pädagogischen  
Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87  
69120 Heidelberg  
Fon +49 6221 477 648  
Fax +49 6221 477 489  
[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)