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

Heidelberger Trainerausbildung – Trainer*in für mentale Stärke

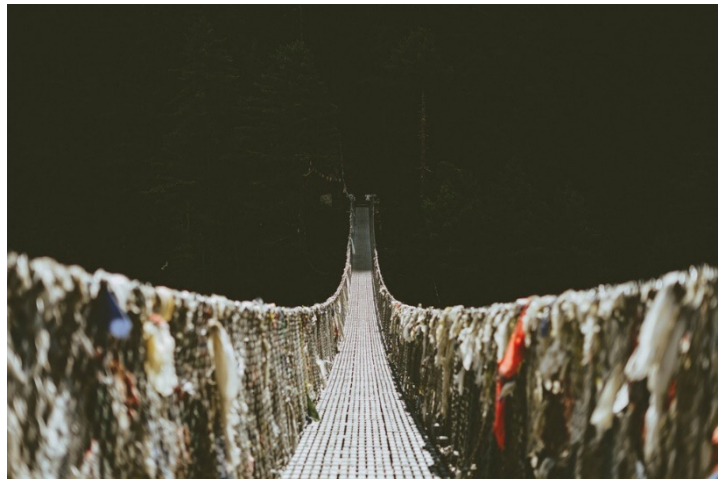
Trainer*in für mentale Stärke

- Wir leben in einer **Innovationsgesellschaft**. Dauerhafte Lernbereitschaft und Lernfähigkeit, Kreativität, Experimentierfreude und Mut zum Scheitern sind zu **zentralen Anforderungen** der modernen Arbeitswelt avanciert.
- Aber nicht jederzeit fühlt man sich diesen Anforderungen gewachsen. Es fehlt an **mentalen Strategien und Kompetenzen**, das eigene Wissen und Können in herausfordernden Situationen **gezielt und systematisch abzurufen**.
- In der Weiterbildungsreihe erlernen Sie theoretisch fundierte und praxistaugliche Strategien, um Ihr **persönliches Leistungspotenzial zum richtigen Zeitpunkt zielgerichtet und bewusst zu aktivieren,** und Sie erhalten das **didaktische Instrumentarium**, dieses Wissen in professionellen Lehr–Lernsettings in die Organisationen und zu den Beschäftigten zu tragen.

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

Zielgruppe

Ob Sie bereits Trainingserfahrung haben oder ob Trainingsgestaltung Neuland für Sie bedeutet, ob Sie in Unternehmen Inhalte an Kollegen vermitteln oder sich als **Trainer*in** auf dem freien Markt positionieren möchten: Die Weiterbildung richtet sich an alle, die im Rahmen von Trainings- und Beratungsprozessen Fach- und Führungskräften zu einer **positiven Problemlösungshaltung** verhelfen und sie in ihrer **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** stärken wollen.



Kompetenzentwicklung

Am Ende der Weiterbildungsreihe verfügen Sie über...

- ein Grundverständnis und Methodenkenntnis für die kundenzentrierte Gestaltung von Lernprozessen,
- das theoretische und praktische Wissen über arbeitsintegriertes Lernen,
- die Kompetenzen, soziale Lernprozesse motivierend zu gestalten und Lerntransfer und Nachhaltigkeit zu unterstützen,
- die Kompetenzen, Lernprozesse bedarfsgerecht digital zu bereichern und
- Kenntnisse der theoretischen Grundlagen des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT) und seiner Methoden,
- die Fähigkeit, HKT-Anwendertrainings zu planen und durchzuführen und
- eine klare Vorstellung über die eigene Positionierung und das Wertangebot für die Kundinnen und Kunden.

Weitere Informationen zum Heidelberger Kompetenztraining (HKT): www.fqhkt.de

Aufbau der Weiterbildung und Inhalte

Basismodul Workshop 1: “Gestaltung kundenzentrierter Lernprozesse“ (2,5 Tage)	• Lernpsychologische Grundlagen • Einführung in arbeitsintegriertes und selbstorganisiertes Lernen (z.B. 70-20-10) • Zielgruppenorientierte Bedarfserhebung (z.B. Learning Design Canvas) • Interaktive Methoden für analoge und digitale Trainingsdesigns (z.B. Sandwich-Prinzip) • Individuelle Lernzieldefinition und Planning
Workshop 2: „Lernen als sozialen Prozess steuern“ (2,5 Tage)	• Motivationsmodell nach Deci & Ryan • Steuerung von Lernprozessen in Gruppen • Erarbeitung eigener Trainingsentwürfe, gemeinsames Erproben und Feedback • Anpassung der individuellen Lernziele und Planning
Profil- und Wahlmodul Workshop 3: „Theoretische Grundlagen des HKT“ Workshop 4: „Methoden und Durchführung von HKT-Anwendertrainings“	• Psychologische und neurowissenschaftliche Ansätze wie z.B. die Konsistenztheorie von Grawe und das Rubikonmodell von Heckhausen und Gollwitzer • Zielerreichung, Bausteine der Konzentration und Elemente des asiatischen Kampfkünste • Lösungsstrategien, um das eigene Vorhaben gegen mögliche internale und externale Störungen abzuschirmen
Workshop 5: Ein Themenworkshop zur Auswahl	• Wählen Sie den Workshop aus unserem vielfältigen Angebot: https://www.ph-akademie.de/seminarangebot/
2 Lern-Retros (digitale Workshops) (je 2 Stunden)	• Gemeinsames Reflektieren der Lernfortschritte und -hindernisse
Abschlussmodul Workshop 6: „Trainerpersönlichkeit, Wertangebotsentwicklung und Positionierung am Markt“	• Definition des eigenen Wertangebotes (z.B. Value Proposition Canvas) und Positionierung • Reflektion der eigenen Trainerpersönlichkeit und Erarbeitung eines Trainerprofils für ein komplexes Umfeld

Hochschulzertifikat

- Mit dem Abschluss der Weiterbildung kann ein **leistungsbasiertes Zertifikat der Akademie und des FQHKT** (Verein zur Förderung und Qualitätssicherung des Heidelberger Kompetenztrainings) erworben werden, das eine praxisbasierte Abschlussarbeit mit Reflexion einschließt.
- Die Abschlussarbeit mit Reflexion wird nach Beendigung der Weiterbildung in schriftlicher Form eingereicht. Sie sollte einen Umfang von 18.000 bis max. 25.000 Zeichen haben (1.800 Zeichen entsprechen etwa einer DIN-A4-Seite). Sie können Fotos, Folien, Projektbeschreibungen und Dokumentationen einfügen. Der Abgabetermin ist acht Wochen nach Ende der Weiterbildung.
- Für die Bearbeitung der Abschlussarbeit und die Erstellung des Zertifikats fällt eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 130,- € an.

Verantwortliche für das Profil

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

- Studium Deutsch und Sport für das Lehramt Realschulen, Diplomstudium in Erziehungswissenschaft
- Professor für Sportwissenschaft/ Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- Arbeitsschwerpunkte: Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Motivations- und Selbstmotivationsstrategien sowie Mentales Training

Kontakt: **kontakt@ph-akademie.de**

Dr. Robert Rupp

- Lehramtsstudium Deutsch und Sport, Promotion in Erziehungswissenschaften
- Akademischer Mitarbeiter in der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- Arbeitsschwerpunkte in Bewegungs- und Gesundheitsförderung, gesunde Hochschullehre, bewegte Didaktik, Motivationsstrategien, Mentaltraining und ressourcenorientierte Pädagogik

Kontakt: **kontakt@ph-akademie.de**

Preise und Anmeldung

- Schnupperangebot Workshop 1 — 799,00 €
- Basismodul (Workshop 1 und 2) — 1.498,00 €
- Komplettbuchung — 5.298,00 €
- **Frühbucherpreis (bei Komplettbuchung) bis 15.08. — 4.797,00 €**
- 5 % Rabatt auf den Normalpreis für Non-Profit-Unternehmen (nur bei Komplettbuchung, nicht bei Frühbucherpreis)
- Anmeldung: http://www.ph-akademie.de/anmeldung

Bitte setzen Sie sich für weitere Auskünfte oder ein beratendes Gespräch gerne mit uns in Verbindung!

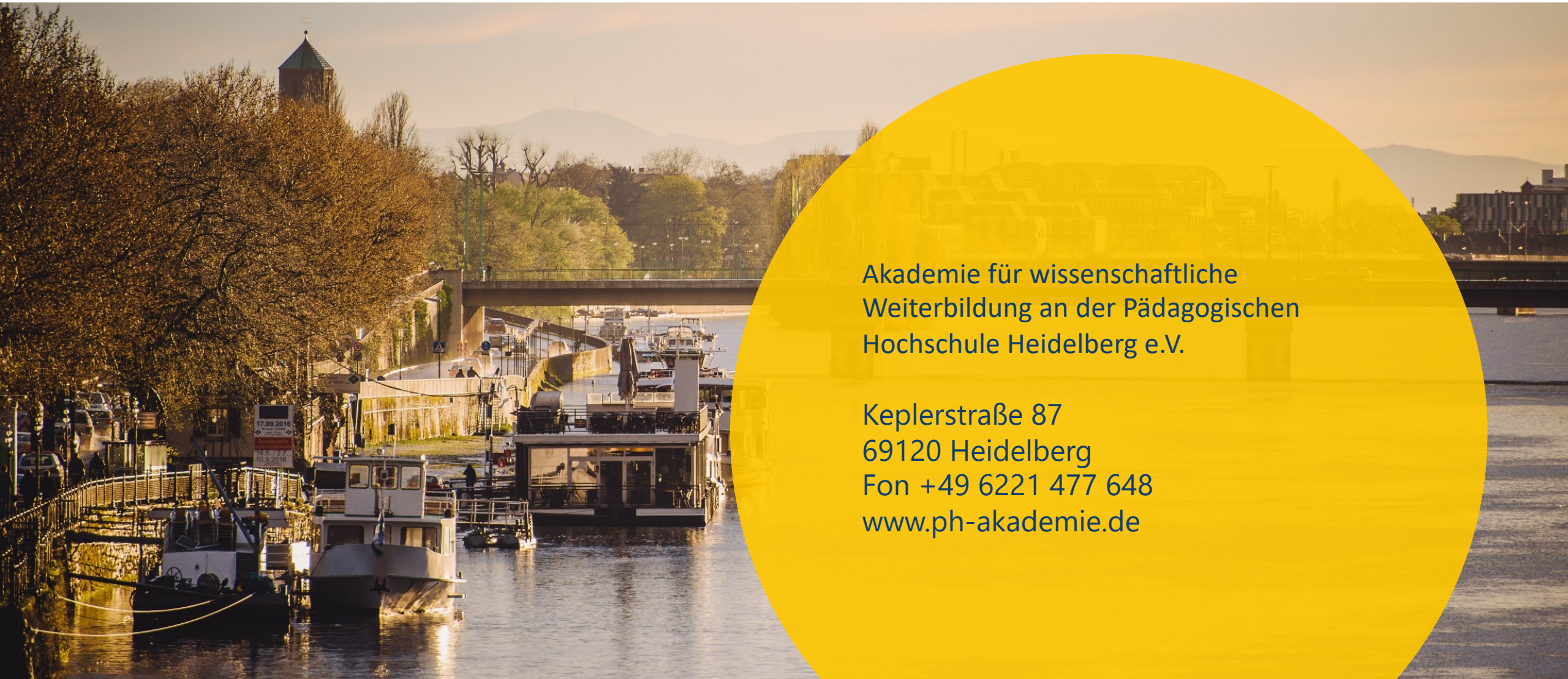
Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.
Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
Telefon: +49 6221 477 648
E-Mail: kontakt@ph-akademie.de

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

Geschäftsbedingungen

- **Zahlungsmodus:** Sie erhalten Teilrechnungen. Teilzahlungstermine sind zu Beginn der Weiterbildung, im Januar und im Mai.
- **Wenn Sie absagen müssen:** Wird die Anmeldung oder der Auftrag später als drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückgezogen, werden 50%, bei einer Absage bis sieben Tage vor Seminarbeginn 100% der Gebühren berechnet. Der verhinderte Teilnehmer ist berechtigt, einen Ersatzteilnehmer für das gebuchte Paket zu benennen. Dann entstehen keine Stornierungsgebühren. Die Rechnungsbeträge sind auch fällig, wenn Teilnehmer verhindert sind. Sie haben die Möglichkeit jeweils komplette Workshops/Praxiswerkstätten im Folgekurs nachzuholen. Wir bitten um Verständnis, dass das Nachholen einzelner Tage innerhalb der Workshops nicht möglich ist. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 50 Euro.
- **Wenn wir absagen müssen:** Für den Fall, dass sich nicht genügend Personen zur Teilnahme anmelden, behält sich die Akademie vor, die Weiterbildungsreihe spätestens bis 4 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.
- **Haftungsausschluss:** Sämtliche der hier aufgeführten Informationen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. In keinem Fall lässt sich daraus jedoch irgendeine Form der Gewährleistung oder Haftung ableiten

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
www.ph-akademie.de