



# Mentale Stärke im Beruf – Heidelberger Kompetenztraining

Dr. Robert Rupp

# 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**.

# ... Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

- 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

# Trainer 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](mailto:kontakt@ph-akademie.de)



# Details zum Kurs

## Umfang

- Theoretische Grundlagen des HKT:  
Live Online Workshop
- Methoden und Durchführung von  
HKT-Anwendertrainings:  
2-tägiger Präsenzworkshop

## Preis

1.498,00 €

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

**Jetzt anmelden!**

[www.ph-akademie.de/anmeldung](http://www.ph-akademie.de/anmeldung)



# 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

Tel.: +49 6221 – 477 648

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

[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)

Unsere AGB finden Sie unter [www.ph-akademie.de/agb](http://www.ph-akademie.de/agb)