

Einführung in das Heidelberger Kompetenz Training

Referentin: Nora Hemmert

Der HKT-Baum

Intentionsabschirmung

Intentionsabschirmung

Ziele

Konzentration

Stärke

Stärke

Stärke

Intentionsabschirmung

Intentionsabschirmung

Feld: „Ziele erarbeiten“



„Der Zielrahmen“

Einzelarbeit
10 min Zeit

KRAFT-Regel

- K** – konkret, sinnspezifisch
- R** – realistisch, mit eigenen Prüfkriterien
- A** – attraktiv, positive Auswirkungen
- F** – Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen
- T** – Terminplanung

„KRAFT-Ziel formulieren“

Gruppenarbeit
20 min Zeit



„Stärkensonne“

Einzelarbeit
10 min Zeit



Feld: „Konzentration“

Konzentrationsbausteine

Zentrierung

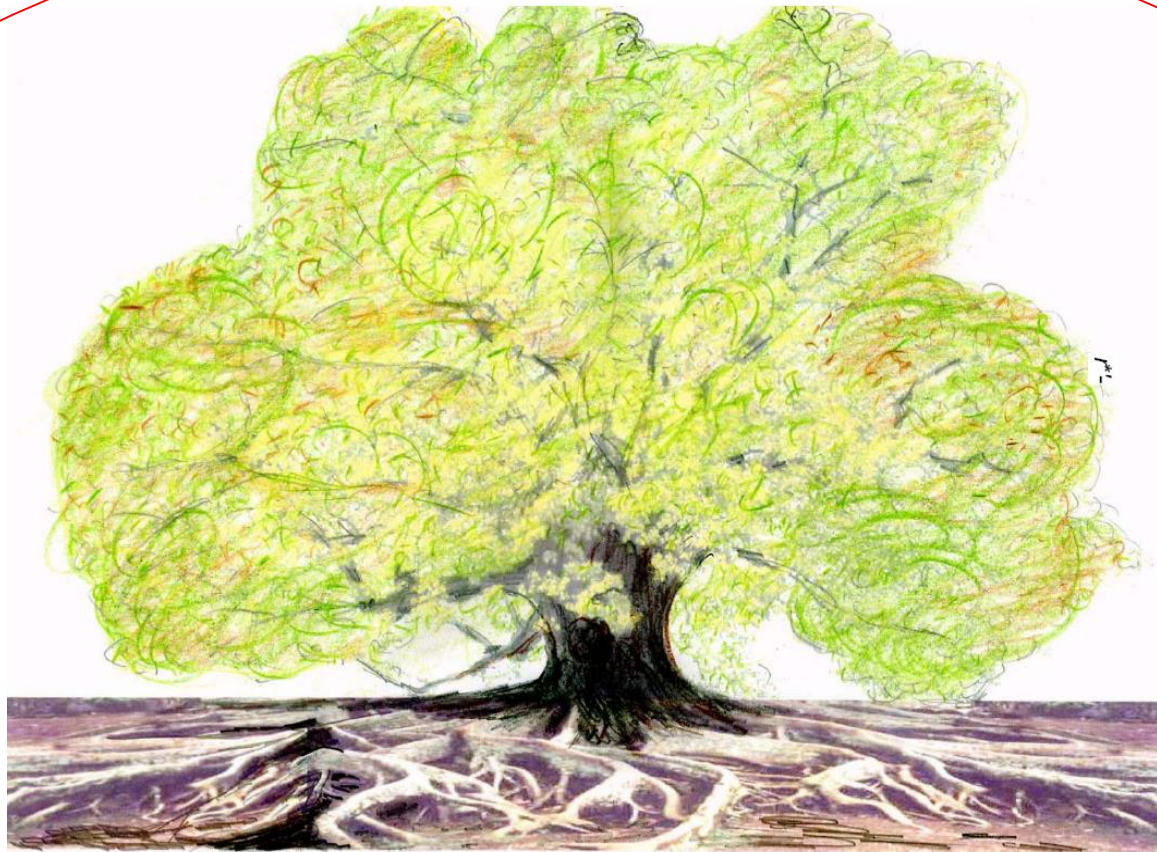
Atmung

Haltung

Spannung

Konzentrationsübungen

Feld: „Intentionsabschirmung“



Stressreaktion

