

# TEK - Training emotionaler Kompetenzen

## Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- & Emotionsregulation

Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) wurde von Prof. Matthias Berking an der Universität Bern entwickelt und beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der klinischen Psychologie und Neurowissenschaften. Der Hauptteil des Trainings besteht aus konkreten, praktischen Übungen zum Erwerb von sieben emotionsregulatorischen Kompetenzen, die besonders wichtig für die psychische Gesundheit sind. Die Anwendbarkeit und die positiven Wirkungen von TEK wurden mehrfach, sowohl im klinischen als auch im nicht-klinischen Bereich belegt. Der Nutzen von TEK wurde außerdem für unterschiedliche Berufsgruppen wie Polizisten, Lehrer, Altenpflege, Rettungsdienst nachgewiesen und es findet auch im psychosozialen Bereich und in der Ausbildung zu Rettungssanitäter/in Anwendung.

### Inhalte

- Neurologische Hintergründe der Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen
- Teufelskreise in der Emotionsregulation
- Übungen zur Muskel- und Atementspannung
- Übungen zur bewertungsfreien Wahrnehmung von Emotionen
- Techniken zur Steigerung der Akzeptanz- und Toleranzfähigkeit von Emotionen
- Übungen zur Erhöhung des Selbstwertes
- Übungen zur Erhöhung der Selbstfürsorge und zu gesundheitsfördernden Verhaltensweisen
- Einüben differenzierter Emotionsanalysen
- Vermittlung emotionaler Regulationsstrategien

### Ziele

Ziel des Trainings ist es, dass die TeilnehmerInnen am Ende des Trainings die sieben Kompetenzen des TEK so gut beherrschen, dass sie diese in belastenden Alltagssituationen einsetzen können. Die TeilnehmerInnen lernen ihre Stressregulation zu verbessern, den Umgang mit negativen Gefühlen zu optimieren, die Selbstwertregulation zu stärken und die Lebenszufriedenheit und somit die körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten. Von der Weiterentwicklung eigener emotionalen Kompetenzen profitiert auch das berufliche Können.

Damit es leichtfällt, das im Training Gelernte im Alltag beizubehalten, bekommen die TeilnehmerInnen umfangreiche Seminarunterlagen und Trainingshilfen (z.B. alle Übungen als mp3) zur Verfügung gestellt.

## Zielgruppe

Menschen in leitenden Positionen und mit Führungsverantwortung, Angestellte jeglicher Fachrichtung, PädagogInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, BetreuerInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, alle am Thema Interessierten.

## ReferentIn

**Judit Toth-Plattner, MBA, MSc**

Gründerin und Geschäftsführerin von SYNERGIE<sup>2</sup>, Beraterin, Mediatorin, Personalentwicklerin und Trainerin mit Fokus auf emotionale Kompetenzen und ganzheitliche Selbststeuerung, österreichische Kooperationspartnerin der TEK-Trainer Ausbildungsstelle in Deutschland, Zertifizierte HOGAN Persönlichkeit-Assessments Gutachterin

## Facts

### Kosten

€ 540,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

23.04.2025

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

07.05.2025 - 09.05.2025  
Mi, Do, Fr 09:00 - 17:00 (24 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)