

TEK - Training emotionaler Kompetenzen

Praxisorientiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert und Emotionsregulation. Emotionen und Stress gehören zum Arbeitsalltag – doch wie wir mit ihnen umgehen, macht den Unterschied. Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) wurde von Prof. Matthias Berking an der Universität Bern entwickelt und basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der klinischen Psychologie und Neurowissenschaften. In diesem praxisorientierten Training lernen Sie durch gezielte Übungen sieben Schlüsselkompetenzen zur Emotionsregulation kennen, die nachweislich das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit stärken. Die Wirksamkeit von TEK wurde in verschiedenen Berufsgruppen, darunter Polizei, Lehrkräfte, Pflege- und Rettungsdienste, mit Studien bestätigt und findet auch in vielen anderen Arbeitsbereichen Anwendung.

Inhalte

- Neurologische Grundlagen zur Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen
- Mechanismen dysfunktionaler Emotionsregulation und deren Auswirkungen
- Übungen zur Muskel- und Atemmuskulaturspannung
- Techniken zur bewertungsfreien Wahrnehmung von Emotionen
- Strategien zur Förderung von Akzeptanz und Toleranz gegenüber Emotionen
- Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und innerer Stabilität
- Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge und gesundheitsbewussten Verhaltensweisen
- Methoden zur differenzierten Emotionsanalyse und Interpretation emotionaler Prozesse
- Vermittlung wirksamer Emotionsregulationsstrategien für den Alltag

Ziele

Das Training hilft Ihnen, souveräner mit Stress und negativen Emotionen umzugehen, Ihren Selbstwert zu stärken und Ihre Lebensqualität zu verbessern – sowohl privat als auch im Beruf. Ein besseres Emotionsmanagement unterstützt Sie dabei, gelassener und fokussierter zu bleiben, auch in herausfordernden Situationen. Damit Sie das im Training Gelernte nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können, erhalten Sie umfangreiche Seminarunterlagen und praktische Trainingshilfen – darunter Audioübungen (MP3) und ein Handbuch zur Vertiefung.

Zielgruppe

Menschen mit Führungsverantwortung, Mitarbeiter:innen jeglicher Fachrichtung, Pädagog:innen, Psycholog:innen, Therapeut:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Betreuer:innen, Lebens- und Sozialberater:innen und alle am Thema Interessierten.

ReferentIn

Judit Toth-Plattner, MBA, MSc

Gründerin und Geschäftsführerin von SYNERGIE²,
Beraterin, Mediatorin, Personalentwicklerin, Pädagogin und Trainerin mit Fokus auf emotionale
Kompetenzen, österreichische Kooperationspartnerin der TEK-Trainer Ausbildungsstelle in
Deutschland, Zertifizierte HOGAN Persönlichkeit-Assessments Gutachterin, Soroptimistin.

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
www.promenteakademie.at