

Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

Vertiefungskurs

Daten: **19./20. Februar 2019**

Ort: **Bern**

Anmeldung bis 18. Januar 2019

Kosten:

CHF 1'200.—,

CHF 1'000.— für Mitarbeitende Lungenliga

Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen in diesem Gruppentraining, besser mit Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation im beruflichen Alltag umzugehen
- kennen eine detaillierte Vorgehensweise zur Veränderung von dysfunktionalen Gefühlen
- verstehen Gefühle als Schlüssel zum menschlichen Verhalten

kennen ein Vorgehen zum besseren Selbstmanagement von Gefühlen

Inhalte

- Einführung ins Training emotionaler Kompetenz (TEK)
- Entspannungsübungen
- Funktionen von Gefühlen
- Die sieben Basiskompetenzen
- Selbstmanagement zur Veränderung der Gefühlsregulation
- Übungen

Lehrmittel

Unterlagen des Referenten, Skript
Empfehlenswerte Literatur zum Kauf:
«Training emotionaler Kompetenzen» von
Matthias Berking

Zulassungsbedingungen

Besuch des dreitägigen Grundkurses
«Motivierende, ressourcenorientierte
Gesprächsführung» der Lungenliga Schweiz

Referent

Prof. Urs Gerber

Anmeldung

Lungenliga Schweiz

Christine Bühlmann, c.buehlmann@lung.ch

Tel. +41 (0)31 378 20 12

[Onlineanmeldung](#)