

# Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

## Vertiefungskurs

Daten: **25./26. Februar 2020**

Ort: **Bern**

**Anmeldung bis 17. Januar 2020**

**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 Achermann, [c.achermann@lung.ch](mailto:c.achermann@lung.ch)

Tel. +41 (0)31 378 20 12

[Onlineanmeldung](#)