

Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

Vertiefungskurs

Daten: **22./23. November 2023**

Ort: **Bern**

Anmeldung bis 13. Oktober 2023

Kosten inkl. Verpflegung:

CHF 1'215.--,

CHF 1'015.-- 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

Grundwissen über «Motivierende, ressourcenorientierte Gesprächsführung».

Referent

Prof. Urs Gerber

Anmeldung

Lungenliga Schweiz
Christine Achermann, [Onlineanmeldung](#)
c.achermann@lung.ch
Tel. +41 (0)31 378 20 12