

# 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  
Pamela Wittwer, [Onlineanmeldung](#)  
[p.wittwer@lung.ch](mailto:p.wittwer@lung.ch)  
Tel. +41 (0)31 378 20 13