

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Ein gruppenbasiertes Intensivprogramm zu Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation nach Matthias Berking

Psychosoziale Gesundheit setzt voraus, dass Menschen in der Lage sind, konstruktiv mit den verschiedensten belastenden Gefühlen umgehen zu können. Die Förderung Emotionaler Kompetenz ist deshalb Inhalt dieses **Gruppentrainings**.

Inhalt:

- Wie entstehen Stress & negative Gefühle
- Entspannung
- Nicht bewertende Wahrnehmung
- Akzeptanz & Toleranz
- Effektive Selbstunterstützung
- Analysieren, regulieren und Umgang besonders belastenden Gefühlen

Unsere Gefühle erfüllen wichtige Funktionen. Jedoch können anhaltende negative Emotionen auch zu körperlichen und psychischen Problemen führen. Im TEK stärken wir die Kompetenzen und Fertigkeiten, um eine konstruktive Einstellung und einen förderlichen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln.

Geplant ist eine geschlossene Gruppe von sechs Trainings-Nachmittagen. Wir starten die Gruppe gemeinsam am Dienstag 14. Januar und enden am 25. Februar 2025. Vorgesehen ist eine Gruppengrösse vom maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Interessierte laden wir vorgängig gerne zu einem kurzen **Vorgespräch** (ca. 30min) ein, um die Erwartungen und die Eignung für das Gruppentraining zu klären.

Ort: APP Pfäffikon, Etzelstrasse 27, 8808 Pfäffikon SZ

Zeit: Dienstag, jeweils von **13.30 – 16.30 Uhr** (inkl. Pause)

Kursdaten: **14.01./ 21.01./ 04.02./ 11.02./ 18.02./ 25.02.2025**

Leitung: Frau Sandra Kaufmann, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Frau Tina Stäheli, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Kosten: Übernahme durch Krankenkasse

Sind Sie interessiert, möchten gerne ein Vorgespräch vereinbaren oder möchten Sie mehr Informationen? Dann dürfen sie gerne via unser Sekretariat Kontakt mit einer der beiden Kursleiterinnen aufnehmen:

Telefon: 041 747 69 00

Email: app.pfaeffikon@triaplus.ch