

## TEK – Training Emotionaler Kompetenzen für Fortgeschrittene

Die Ziele des TEK sind:

- den Umgang mit negativen, belastenden Gefühlen zu optimieren
- die Stressregulation zu verbessern
- die Selbstwertregulation zu stärken
- die Lebenszufriedenheit zu erhöhen
- die Bewältigung seelischer Probleme zu fördern

Beim TEK handelt es sich um ein Verfahren, in welchem 7 wichtige Fähigkeiten, die besonders wichtig für die psychische Gesundheit und den Umgang mit unseren Gefühlen sind, vermittelt werden.

Vermittelt werden 7 grundlegende emotionale Fähigkeiten, die dabei helfen

a) sich selbst und andere besser zu verstehen,  
b) sich selbst mit sich übereinstimmend (authentisch) verhalten und angemessen auf andere reagieren zu können.

1. Atem- & Muskelentspannung
2. Benennen meiner Gefühle
3. Bewertungsfreie Wahrnehmung
4. Effektive Selbstunterstützung
5. Akzeptanz und Toleranz
6. Analyse
7. Regulation

**Termine:** freitags von 17.15 – 19.15 Uhr

1. Halbjahr: 22.01./19.02./18.03./08.04./06.05./03.06./01.07.2016

2. Halbjahr: 02.09./30.09./04.11./09.12.2016

**Kosten:** pro Freitag 25,-€, der Kurs kann nur insgesamt gebucht werden.

**Ort:** Ita Wegmann Therapeutikum

**Kursleitung:** Adelheid Färber, Heilpraktikerin Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin.

**Anmeldung:** Adelheid Färber 0231/ 4270777 oder [adelheid\\_faerber@gmx.net](mailto:adelheid_faerber@gmx.net)