

Wir bitten um Anmeldung per Mail mit Angabe von Name, Vorname und Rufnummer an [efl-muenster@bistum-muenster.de](mailto:efl-muenster@bistum-muenster.de) bis zum 10.05.2024.

### Termine:

17.05.2024, 14.00 – 18.00 Uhr  
22.05.2024, 17.30 – 20.00 Uhr  
29.05.2024, 17.30 – 20.00 Uhr  
05.06.2024, 17.30 – 20.00 Uhr  
12.06.2024, 17.30 – 20.00 Uhr  
19.06.2024, 17.30 – 20.00 Uhr  
10.07.2024, 17.30 – 20.00 Uhr

### Gruppengröße:

maximal 12 Teilnehmende

### Ort:

EFL Forum  
Antoniuskirchplatz 21  
48151 Münster

### Fachliche Begleitung:

Ursula Demmel, Diplom-Psychologin, Ehe-Familien und Lebensberaterin, Master of Counseling, TEK-Trainerin

Cornelia Ruholl, Systemische Therapeutin, Ehe- Familien- und Lebensberaterin, Master of Counseling, TEK-Trainerin

Foto: EFL

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratungsstelle Münster

Antoniuskirchplatz 21

48151 Münster

0251 135330

[efl-muenster@bistum-muenster.de](mailto:efl-muenster@bistum-muenster.de)

### Bürozeiten:

montags bis donnerstags:

9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

freitags:

9.00 – 12.30 Uhr



## Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

nach Matthias Berking

Ein gruppenbasiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

*Wohin mit dem ganzen Stress? Ich fühle mich oft überfordert und sage gar nichts mehr!*

*Wie bekomme ich meinen Ärger in den Griff? Manchmal könnte ich nur noch schreien!*

*Wie gewinne ich mehr Sicherheit? Ich fühle mich häufig total klein und sage zu allem "Ja".*

Im TEK geht es darum, die eigenen emotionalen Reaktionen besser erkennen, einordnen und regulieren zu können.

Es wird gezielt an den Kompetenzen gearbeitet, die dazu beitragen:

- Stress abzubauen,
- den Umgang mit negativen Gefühlen zu verbessern,
- das Selbstwertgefühl zu stärken,
- Probleme zu bewältigen,
- Gesundheit und allgemeine Zufriedenheit zu fördern.

Im Verlauf des TEK werden sieben Kompetenzen vorgestellt, die eine gesunde Emotionsregulation erleichtern sollen. Die Auswahl der Kompetenzen basiert auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen.



Insgesamt umfasst das TEK acht aufeinander aufbauende Trainingseinheiten. Jede Einheit beginnt mit einer theoretischen Einführung, bevor die einzelnen Kompetenzen von den Teilnehmenden erprobt werden.

Die erfolgreiche Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, auch im Alltag regelmäßig zu üben.

*Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und die effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt. Ziel des Trainings emotionaler Kompetenzen (TEK) ist es, diese Kompetenzen systematisch aufzubauen und zu stärken.*

(M. Berking)

FÜR DEIN LEBEN GERN.