

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum TEK-Kurs in Bocholt.

Datum

Unterschrift

Beginn: 17. Oktober 2023
Wann: 12 x dienstags von 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
Neutorplatz 1, 46395 Bocholt

Name Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon

Mail

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Beratungsstelle Bocholt
Neutorplatz 1 46395 Bocholt
Fon 02871 183808
efl-bocholt@bistum-muenster.de

Bürozeiten

montags: 15.00 - 18.00 Uhr
dienstags: 08.30 - 12.00 Uhr
mittwochs: 08.30 - 12.00 Uhr
donnerstags: 08.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 17. Oktober 2023
Wann: 12 x dienstags von 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
Neutorplatz 1, 46395 Bocholt

Fachliche Begleitung



Claudia Maria Hardeweg
Diplom Psychologin
Leiterin der Beratungsstelle



Training emotionaler Kompetenzen (TEK) nach M. Berking 2015

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

Das TEK ist ein Gruppenangebot, das regelmäßig in den EFL-Beratungsstellen Bocholt und Borken angeboten wird. In dem Training geht es darum, die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen und damit einhergehend die Lebenszufriedenheit zu erhöhen und den Selbstwert zu stärken.

Insgesamt umfasst das TEK 12 Termine á 90 Minuten. Jede Trainingseinheit beginnt mit einer theoretischen Einführung, bevor die Kompetenzen von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ausprobiert und eingeübt werden. Eine effektive TEK-Teilnahme erfordert von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Offenheit, Motivation und die Bereitschaft, die Kompetenzen auch zwischen den Gruppeneinheiten zu trainieren.



Auf wissenschaftlicher Grundlage werden im TEK die folgenden Basiskompetenzen vermittelt:

Basiskompetenzen und 'TEK-Sequenz'



„ Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und die effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt. Ziel des Trainings emotionaler Kompetenzen (TEK) ist es, dies Kompetenzen systemisch aufzubauen und zu stärken.“ (M. Berking)

Bitte die Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen, abtrennen und in einem frankierten Umschlag versenden. Danke.