

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

Datum

Unterschrift

Beginn: 29. Oktober 2024

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

46399 Bocholt

Fon 02871 183808

efl-bocholt@bistum-muenster.de

Bürozeiten

montags: 13.00 - 17.00 Uhr

mittwochs: 08.30 - 12.00 Uhr

donnerstags: 08.30 - 12.00 Uhr

freitags: 08.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 29. Oktober 2024

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 d. 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.