



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

TEK

Training Emotionaler Kompetenzen

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

Ziele des TEK

Das Training emotionaler Kompetenzen TEK wird am Klaus-Grawe-Institut Zürich neu im Rahmen einer Gruppe zur Aneignung von Fertigkeiten im Umgang mit Stress und Emotionen angeboten.

Die klinische Erfahrung und neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Stress und negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme oder Störungen beitragen können resp. nach einer Therapie ein Rückfallrisiko darstellen.

Im TEK-Training werden Fertigkeiten geübt, die sich im Umgang mit Stress und Emotionen als äusserst hilfreich herausgestellt haben und welche Teufelskreise durchbrechen können, die für chronischen Stress und negative Gefühle verantwortlich sind.

Die aktuellen Befunde der Neurowissenschaften zeigen eindeutig, dass man die Abläufe im Gehirn nur durch ein intensives Training nachhaltig beeinflussen kann. Daher werden die einzelnen Elemente gezielt trainiert und entsprechende Hilfestellungen (Informationsmaterial, Trainings-CD, SMS) angeboten. Die positive Wirkung der verschiedenen Übungen wird unmittelbar erlebt und erfahren.

Inhalt des TEK

1. Vermittlung von theoretischem Wissen

Im TEK liegt das Hauptgewicht auf intensivem Training. Daneben werden Ihnen theoretische Kenntnisse vermittelt, wie Stress und negative Emotionen entstehen, wie sie sich auswirken und wie Sie Ihren Umgang mit Stress, Gefühlen und Selbstwert verbessern können.

2. Entspannen

Sie werden Techniken kennenlernen und trainieren, welche helfen, Zustände von körperlicher Anspannung zu reduzieren. Dies trägt dazu bei, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren.

3. Wahrnehmen

In einem weiteren Schritt geht es darum, eigene Emotionen und Stressreaktionen besser wahrzunehmen, was die Voraussetzung ist, um kompetent mit ihnen umzugehen.

4. Akzeptieren und tolerieren

Als nächste Kompetenz üben Sie, Ihre Gefühle besser zu akzeptieren und zu tolerieren.

5. Selbstunterstützung

Sie lernen Techniken, die Ihnen helfen, sich selbst in schwierigen Situationen effektiver zu unterstützen.

6. Umgang mit spezifischen Gefühlen (wie z.B. Angst, Ärger)

Sie trainieren den Einsatz der erworbenen Fertigkeiten, um mit spezifischen Gefühlen, welche Sie belasten, besser umgehen zu können.

Anmeldung und Kontakt

Für wen	Für alle, die ihren Umgang mit belastenden Gefühlen verbessern wollen.
Wann	dienstags, 18:45 bis 21:15 Uhr, 5 Sitzungen
Leitung	Lic. phil. Uta Liechti Braune, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT (uliechti@ifpt.ch)
Kursort	Klaus-Grawe-Institut, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich
Anmeldung	Lic. phil. Uta Liechti Braune unter 078 950 84 30 oder uliechti@ifpt.ch
Beginn	auf Anfrage
Kosten	CHF 540.-



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

Anmeldeformular

Training Emotionaler Kompetenz TEK

Lic. phil. Uta Liechti

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

- Training Emotionaler Kompetenz (U. Liechti, Psychotherapeutin FSP/SGVT)
jeweils **Dienstagabend** von **18:45 bis 21:15 Uhr**

Hinweis: Das Training Emotionaler Kompetenz wird erst ab sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Bei mehr als sechs Anmeldungen wird parallel zum Dienstagskurs ein Training am Montagabend durchgeführt.

Eine Anmeldebestätigung geht Ihnen nach Eingang Ihrer Anmeldung zu. Für Abmeldungen wird in jedem Fall (Ausnahme: Arztzeugnis) eine Umtriebsentschädigung von CHF 100.- verrechnet, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die vollen Kurskosten.

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Telefon/Fax: E-Mail:

Ort, Datum..... Unterschrift:

Anmeldung an:

Klaus-Grawe-Institut, Frau Lic. phil. Uta Liechti Braune, Grossmünsterplatz 1, 8001
Zürich, uliechti@ifpt.ch, 078 950 84 30 oder 044 251 24 40