

# Dr. Markus Gyger

zielgerechtes Training und Coaching

Mobil: 0177 / 425 12 31

E-Mail: markus@gyger-training.de

Web: www.gyger-training.de

## Training Emotionaler Kompetenzen

### Effektive Gefühlsregulation für den Alltag

Emotionale Selbstregulation ist eine Schlüsselkompetenz für ein effektives Selbstmanagement. Sie ist ein wichtiger Baustein für den Erhalt der psychischen Gesundheit. Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK), entwickelt von dem Psychologen Prof. Matthias Berking, ist ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Emotionsregulation. Es vermittelt sieben Kompetenzen, die sich als besonders wirksam für die Regulation belastender Emotionen erwiesen haben.

In dem Training wird zunächst theoretisch erläutert, wie Stressreaktionen und Emotionen entstehen und welche Funktionen sie haben. Danach werden die sieben Basiskompetenzen (Muskel- und Atemspannung, bewertungsfreie Wahrnehmung der eigenen Emotionen, Akzeptanz der eigenen Gefühle, effektive Selbstunterstützung, Analyse der eigenen Emotionen und gezielte Emotionsregulation) des TEK einzeln erarbeitet und geübt. Anschließend werden die Basiskompetenzen in der so genannten „TEK-Sequenz“ zusammengeführt. Diese Sequenz kann zum konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen eingesetzt werden.



### **Dieses Training steigert die Kompetenz zur Emotionsregulation. Sie verbessern Ihre Fähigkeiten,**

- Ursachen und Regulationsmechanismen von Gefühlen zu verstehen.
- Ihre eigenen Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren.
- mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen.