

GESUNDHEIT / PFLEGE

P18-K2

Gelassen statt gestresst

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) zur Stress- und Emotionsregulation

Die Fähigkeit konstruktiv mit belastenden Gefühlen und Situationen umzugehen ist eine zentrale professionelle Kompetenz. Das von Prof. M. Berking entwickelte „Training Emotionaler Kompetenzen“ (TEK) hilft dabei, belastende und unangenehme Emotionen wahrzunehmen und entsprechend zu regulieren. Voraussetzung dafür sind Kompetenzen der Entspannung und Achtsamkeit, die im Seminar eingeübt werden. Weiterhin ist das Erlernen einer effektiven Selbstunterstützung wesentlich, um selbstwirksam und gelassener handeln zu können.

Die Teilnehmenden lernen ihre Stressregulation zu verbessern, den Umgang mit negativen Gefühlen zu optimieren, den Selbstwert zu stabilisieren und die Selbstunterstützung zu stärken.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte im Pflege- und Gesundheitsbereich und in der Sozialen Arbeit

Inhalte:

- ▶ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- ▶ Erkenntnisse zur Entwicklung und zu den Folgen von Stress
- ▶ Ergebnisse der modernen Hirnforschung zu Stressaufbau und -abbau
- ▶ Zielentwicklung im TEK
- ▶ Effektive Selbstunterstützung
- ▶ Analyse und Regulation von Emotionen in belastenden Situationen
- ▶ Hilfreiche emotionale Ziele setzen und verfolgen
- ▶ Beobachtungsübungen für den beruflichen Alltag und Transfer

Arbeitsformen: Theoretischer Input, praktische Umsetzung in Übungen, strukturierte Gesprächsrunden

Referent: Klemens Hundelshausen,
Dipl.-Sozialarbeiter, Krankenpfleger,
zertifizierter TEK-Trainer, Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Traumatherapie, Systemische Beratung, Koblenz

Termin: 12.03. -14.03.2018

Tagungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof
Greibenstr. 24-26, 55116 Mainz

Seminargebühr: 295,00 €

Kosten

Tagungshaus: Obligatorische Tagungspauschale (Getränke, Gebäck) 10,00 €/Tag
Übernachtung: 49,00 €
Frühstück: 8,50 €
Mittagessen: 10,00 €
Abendessen: 9,00 €

Anmeldeschluss: 26.01.2018