

Workshop: Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Termin: 18. + 19.03.2026; jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Salzburg

Teilnahmegebühr: € 390 (exkl. 10% MwSt)

Workshopleiterin: Judit Toth-Plattner, MBA MSc

Inhalt: Praxisorientiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

TEK – Training Emotionaler Kompetenzen

Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) wurde von Prof. Matthias Berking an der Universität Bern entwickelt und beruht auf aktuellen **wissenschaftlichen Erkenntnissen der klinischen Psychologie und Neurowissenschaften**. Der Hauptteil des Trainings besteht aus konkreten, praktischen Übungen zum Erwerb von **sieben emotionsregulatorischen Kompetenzen**, die besonders wichtig für die **psychische Gesundheit** sind. Die Anwendbarkeit und die positiven Wirkungen von TEK wurden mehrfach, **sowohl im klinischen als auch im nicht-klinischen Bereich** belegt. Der Nutzen von TEK wurde außerdem für unterschiedliche Berufsgruppen (wie Polizist_innen, Lehrer_innen, Altenpfleger_innen, Rettungssanitäter_innen u.Ä.) nachgewiesen und es findet vor allem auch im **psychosozialen Bereich** Anwendung.



Inhalte des Workshops/Trainings:

- **Neurologische Hintergründe** der Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen
- **Teufelskreise** in der Emotionsregulation
- Übungen zur **Muskel- und Atementspannung**
- Übungen zur **bewertungsfreien Wahrnehmung** von Emotionen
- Techniken zur Steigerung der **Akzeptanz- und Toleranzfähigkeit** von Emotionen
- Übungen zur **Erhöhung des Selbstwertes**
- Übungen zur **Erhöhung der Selbstfürsorge** und zu gesundheitsfördernden Verhaltensweisen
- Einüben differenzierter **Emotionsanalysen**
- Vermittlung emotionaler **Regulationsstrategien**

Ziele des Workshops/Trainings:

Ziel des Trainings ist es, dass die Teilnehmenden die sieben TEK-Kompetenzen so gut beherrschen, dass sie diese in belastenden Alltagssituationen einsetzen können.

Die Teilnehmenden lernen ihre **Stressregulation** zu verbessern, den **Umgang mit negativen Gefühlen** zu optimieren, die **Selbstwertregulation** zu stärken und die Lebenszufriedenheit und somit die **körperliche und psychische Gesundheit** zu erhalten. Durch das Erlernen des TEK Konzeptes und der Übungen profitieren zunächst die Teilnehmenden selbst von den Trainingsinhalten, indem sie ihre **eigenen emotionalen Kompetenzen weiterentwickeln**. Infolgedessen verbessern sich auch ihre **Kompetenzen im Umgang mit Emotionen der anderen**. Denn je kompetenter eine Person ihre eigenen negativen Emotionen erkennen, verstehen und positiv beeinflussen kann, desto wirksamer sind ihre Kompetenzen im Umgang mit Emotionen anderer; so auch insbesondere für das **berufliche Können und die Klient_innen-Arbeit**.

Damit es leichtfällt, das im Training Gelernte im Alltag beizubehalten, bekommen die Teilnehmenden **umfangreiche Seminarunterlagen und Trainingshilfen** (z.B. alle Übungen als mp3) zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe:

Mitarbeitende im psychosozialen Bereich

(wie zb: Menschen mit Führungsverantwortung, Sozialarbeiter_innen, Pädagog_innen, Psycholog_innen, Therapeut_innen, Ärzt_innen, Altenpfleger_innen, Betreuer_innen, Lebens- und Sozialberater_innen sowie alle am Thema Interessierten)

Workshopleiterin: Judit Toth-Plattner, MBA MSc

SYNERGIE² Geschäftsführerin, www.synergie2.at

MSc in Mediation und Konfliktbearbeitung,

MBA mit Schwerpunkt „soziale und emotionale Kompetenzen“,

seit 2012 ausgebildete Trainerin für Training emotionaler Kompetenzen (TEK) und Emotionsmanagement für Führungskräfte,

15 Jahre Erfahrung im Human Resources Management mit Fokus auf Recruiting, Personalentwicklung und Training.



Termin/Ort:

18. + 19. März 2026 von 9:00-16:30 Uhr (=16 Ausbildungseinheiten)

5020 Salzburg (der genau Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Anmeldeschluss: 17. Februar 2026

Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt € 385 (exkl. 10% MwSt.);

Mitgliedsgesellschaften der Pro Mente Austria erhalten eine Ermäßigung von 10%.

Nach Begutachtung durch den BÖP (Berufsverband Österreichischer Psycholog_innen) wird dieser Workshop als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß Psychologengesetz 2013 mit 16 Fortbildungseinheiten anerkannt.

Detaillierte Informationen und Anmeldung unter fortbildung@promentesalzburg.at;
Tel: 0699/14511718; Mag.^a Elisabeth Gruber.

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf www.promentesalzburg.at

Hier geht's zu allen unseren aktuellen Bildungsveranstaltungen:
<https://www.promentesalzburg.at/fortbildungen>