

## Workshop: Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

**Termin:** 27. + 28.01.2027; jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** Salzburg

**Teilnahmegebühr:** € 405 (exkl. 10% MwSt)

**Workshopleiterin:** Judit Toth-Plattner, MBA MSc

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

## TEK – Training Emotionaler Kompetenzen

**Stress und belastende Emotionen gehören zum Alltag** – privat wie beruflich. Sie begegnen uns in Führungspositionen, im pädagogischen Kontext, im sozialen und psychosozialen Feld sowie in vielen weiteren Arbeitsbereichen. Wie wir damit umgehen, ist entscheidend – genau hier setzt das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) an. Das TEK-Konzept wurde von Prof. Dr. Matthias Berking an der Universität Bern entwickelt und basiert auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und klinischen Psychologie**. In diesem praxisnahen Intensivtraining erlernen Sie durch gezielte Übungen **sieben zentrale Kompetenzen zur Emotionsregulation**, die nachweislich psychische Gesundheit und Selbstfürsorge stärken. Die **Wirksamkeit des TEK-Trainings** wurde **in Studien mit verschiedenen Berufsgruppen** – darunter Polizei, Lehrkräfte, Pflege- und Rettungskräfte – **wissenschaftlich belegt** und hat sich besonders in Führungspositionen sowie in pädagogischen, sozialen und psychosozialen Arbeitsfeldern bewährt. Zudem findet es Anwendung in der betrieblichen Gesundheitsförderung



### Inhalte des Workshops/Trainings:

- Neurobiologische Grundlagen zur **Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen**
- Neurobiologische **Teufelskreise in der Emotionsregulation** und deren Auswirkungen
- Differenzierung und Zusammenspiel von **Impathie, Empathie** sowie **intra- und interpersoneller emotionaler Kompetenz** und sozialer Kompetenz
- **Gehirnnetzwerke** (TPN, DMN, SN) und ihre Bedeutung für die Emotionsregulation
- Übungen zur **Muskel- und Atementspannung**
- Techniken zur **bewertungsfreien Wahrnehmung** belastender Emotionen
- Strategien zur Förderung von **Akzeptanz und Toleranz** gegenüber belastenden Emotionen
- Übungen zur **Stärkung des Selbstwertgefühls** und **innerer Stabilität**
- Maßnahmen zur Förderung von **Selbstfürsorge** und gesundheitsbewusstem Verhalten

- Methoden zur **differenzierten Analyse** von belastenden Emotionen
- Wirksame **Emotionsregulationsstrategien** für den Alltag

## Ziele des Workshops/Trainings:

Sie entwickeln eine **bewusste und souveräne emotionale Selbstführung** im Umgang mit Stress und belastenden Emotionen. Sie stärken **Ihr Selbstwertgefühl** und damit **Ihre innere Stabilität**. Sie fördern **Ihre Selbstfürsorge** und stärken die Basis **Ihrer gesunden Leistungsfähigkeit**. Sie steigern **Ihre emotionale Kompetenz** im Umgang mit anderen. Für eine **nachhaltige Umsetzung** erhalten Sie **umfassende Trainingsunterlagen**, ein **Handbuch zur Vertiefung**, sowie **alle TEK-Audioübungen** zur eigenständigen Anwendung im Alltag.

## 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

Gründerin und Geschäftsführerin von SYNERGIE<sup>2</sup> [www.synergie2.at](http://www.synergie2.at)

Über 25 Jahre Berufserfahrung, davon 17 Jahre in Executive Recruiting, Personalentwicklung, Beratung und Training, darunter sieben Jahre bei MAGNA.

Trainerin für emotionale Kompetenzen nach Prof. Dr. Berking, spezialisiert auf

Emotionsmanagement für Führungskräfte, zertifizierte Gutachterin für Hogan Assessment

Systems im Bereich Leadership Diagnostics sowie zertifizierte Selbstwerttrainerin. Mediatorin

und Pädagogin – österreichische Kooperationspartnerin der TEK-Trainer-Ausbildungsstelle (D) sowie Mitglied bei Soroptimist International.



## Termin/Ort:

27. + 28. Januar 2027 von 9:00-16:30 Uhr (=16 Ausbildungseinheiten)  
5020 Salzburg (der genau Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

## Anmeldeschluss: 08. Januar 2027

## Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt € 405 (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](mailto:fortbildung@promentesalzburg.at);  
Tel: 0699/14511718; Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gruber.

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf [www.promentesalzburg.at](http://www.promentesalzburg.at)

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