

## Kursinhalt

- Einführung in die theoretischen Hintergründe des TEK
- Umgang mit dem Phänomen Stress und Gefühlen
- Erkennen von Stressreizen und die Auswirkung auf die Emotionen
- Verbesserung der Stress- und Emotionstoleranz
- Erlernen von Entspannungstechniken aus Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitspraxis
- Erwerb von weiteren Basiskompetenzen: Bewertungsfreie Wahrnehmung, Selbstfürsorge, Akzeptanz und Toleranz
- Analyse- und Regulationsmöglichkeiten von belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit Stressauslösenden Gefühlen

## Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, die

- Beruflich und / oder privat mit emotionalen Stresssituationen konfrontiert sind und diese herausfordernden Momente bewusster gestalten und gelassener damit umgehen möchten
- Im beruflichen Umfeld mit belastenden Emotionen bewusster umgehen möchten
- Ein Emotionsregulationskonzept erlernen möchten, um mit schwierigen Emotionen adäquat umzugehen
- Eine selbstwirksamen Methode zur Ergänzung der aktuellen therapeutischen Behandlung suchen
- Den Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen und dabei bewusst und gesund leben möchten

**Abschluss:** Kurstestat

**Kosten:** CHF 840.00, inkl. Unterlagen  
Preisreduktion für Lehrlinge oder Menschen  
in finanziell schwierigen Situationen

**Anmeldung:** Per E-Mail an [sonja.urech@proactivecare.ch](mailto:sonja.urech@proactivecare.ch)  
Per Telefon über 076 417 10 59

Der Kurs orientiert sich am Originalformat Prof. Dr. Matthias Berking.

### Kursdaten jeweils Freitag

18.	Oktober	2024	09:30 bis 16:30Uhr
08.	November	2024	09:30 bis 16:30Uhr
29.	November	2024	09:30 bis 16.30Uhr

### Spezielles:

Im Kurs wird Bezug genommen, wie das Gelernte im Alltag angewendet werden kann.

Zur Kursteilnahme empfiehlt es sich, bequeme Bekleidung zu tragen.

Während den Kurssequenzen wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie das Erlernte regelmässig trainieren und anwenden. Dieses wird durch entsprechendes Unterrichtsmaterial unterstützt.

Zu Beginn des Kurses, findet ein persönliches Gespräch von ca. ¼ Stunde statt.

**Kursort: Gründerstrasse 18, Olten Südwest**

### Kursleitung Sonja Urech Ntinis

- Anerkannte Systemische Therapeutin für Paare & Familien SGS
- MAS Supervision & Coaching FH
- Dipl. Sozialarbeiterin FH
- Zertifizierte TEK Trainerin
- Zertifizierte MBSR; MBPM und MIO Trainerin