

**ProactiveCare**

Sonja Urech Ntinis

Telefon 076 417 10 59

E-Mail: [sonja.urech@proactivecare.ch](mailto:sonja.urech@proactivecare.ch)



## Training emotionale Kompetenz TEK

3 Kurstage

Start: Freitag, den 17. Oktober 2025



**„Mitten im emotionalen Sturm des  
Lebens, immer wieder zur Ruhe finden“**



TEK (Training emotionaler Kompetenzen) ist ein gruppenbasiertes Intensivprogramm, welches der Verbesserung der Stress-Selbstwert- und Emotionsregulation dient. Es wurde von Prof. Dr. Matthias Berking (Universität Marburg) entwickelt. TEK basiert auf neurobiologischen Erkenntnissen und setzt sich aus Übungen von Atem- und Entspannungstechniken sowie Methoden der kognitiven Psychologie zusammen.

Im dreiteiligen Kurs lernen Sie das Konzept und die theoretischen Grundlagen, sowie alle Übungen kennen und anwenden.

## 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 Progressiver 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

17.	Oktober	2025	09:30 bis 16:30Uhr
14.	November	2025	09:30 bis 16:30Uhr
12.	Dezember	2025	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
- Zertifizierte Systemisch integrative Paartherapeutin, Jelluscek Institut Freiburg
- MAS Supervision & Coaching FH
- Dipl. Sozialarbeiterin FH
- Zertifizierte TEK Trainerin
- Zertifizierte MBSR; MBPM und MIO Trainerin