

STRESS LASS NACH

Verbesserung der Stress- Selbstwert- und Emotionsregulation
durch
Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

GRUPPENTRAINING

Kurs findet in geschlossener Gruppe statt mit max. 8 Teilnehmenden und orientiert sich eng an dem Originalformat von Prof. M. Berking (tekonline.info)

LERNZIELE

Die Teilnehmenden lernen, eigene Emotionen bewusster wahrzunehmen. Sie üben sieben praxiserprobte Kompetenzen zur Stressbewältigung, um in belastenden Situationen klarer und handlungsfähiger zu bleiben.

INHALTE

- Kurzer Theorieteil, Aufbauübung und TEK-Sequenz
- Muskel- und Atementspannung
- Achtsame Wahrnehmung und Benennung von Gefühlen
- Akzeptanz und Toleranz eigener Emotionen
- Selbstunterstützung stärken
- Analyse und Regulation belastender Situationen

KURSLEITUNG

Rahel Habermacher

Sarah Renggli

DATEN

6 Module à 2.5h

14.10.25

21.10.25

28.10.25

04.11.25

11.11.25

18.11.25

ZEIT

18.30 - 21.00

ORT

**Bollwerk 21
3011 Bern**

KOSTEN

600.-

ANMELDUNG

bis 21.09.25

über Kursausschreibung auf

www.sarah-renggli.ch

oder

info@sarah-renggli.ch

www.rahel-habermacher.ch

www.sarah-renggli.ch