

## **Training emotionaler Kompetenz (TEK)**

Seminar Training emotionaler Kompetenz (TEK)

(Mindestteilnahme 5 Personen, maximal 10 Personen. Selbstzahlleistung)

Das Seminar vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten konstruktiv mit den verschiedensten belastenden Gefühlen umzugehen.

Dies ist Voraussetzung für die intrapsychische Funktionsfähigkeit und für eine effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt.

Das Seminar soll die emotionalen Kompetenzen der Teilnehmer erweitern und stärken und so Defizite im Bereich der allgemeinen Emotionsregulation reduzieren.

### **Für wen ist TEK gedacht?**

Für alle Personen, die einen besseren, effektiveren Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt anstreben.

### **Was kann ich mit TEK erreichen?**

- Verbesserter Umgang und Steuerung meiner Emotionen
- Stressreduktion
- Senkung von Aggressivität
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Das Seminar erstreckt sich über 12 Wochen mit 1 ½ bis 2 Seminarstunden/Woche.

Es ist gegliedert in 2 Teile: Teil A: EUR 220. Teil B: EUR 280

Bei Interesse an diesem Seminar schicken Sie bitte eine email an [info@crudup.de](mailto:info@crudup.de). Sie erhalten dann weitere Informationen und mögliche Termine.

Praxis Dr. med. Crudup

Telefon: 02841-72632

Fax: 02841-70617

Email: [info@crudup.de](mailto:info@crudup.de)

Internet: [www.crudup.de](http://www.crudup.de)

Adresse: Rheinkamperstr. 77, 47445 Moers