

Burnout Ambulanz

Intensivkurs Training emotionaler Kompetenzen

Einsatzbereiche:

- flankierende Maßnahme während ambulante Einzeltherapie oder als Teil eines stationären Behandlungsangebotes
- präventiv bei Risikogruppen
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung im betrieblichen oder nicht-klinischen Setting

Wer profitiert:

Menschen mit starker emotionaler privater oder beruflicher Belastung. Sehr gut geeignet als Bestandteil von Maßnahmen in der Führungskräfteentwicklung.

Weiteres Kursprogramm

Der Kurs Training emotionaler Kompetenzen ist Bestandteil des Kursprogramms der Burnout Ambulanz Berlin.

Weitere Kurse:

- Grund- und Aufbaukurs gegen Streß und Burnout (gefördert von den gesetzl. Krankenversicherungen)
- Achtsamkeit statt Abhängigkeit
- S.T.A.R. Kurs zur Rückfallprophylaxe im Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln

Burnout Ambulanz

Ein Burnout Selbst-Test (nach Bergner (2006):

> 6 Ja Antworten sind ein Signal, >10 können schon kritisch sein.

	<i>stimmt</i>	<i>stimmt nicht</i>
Mir macht die Arbeit keinen Spaß mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mich oft gestreßt oder auch überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erscheine deutlich unkonzentrierter als früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft müde und abgespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Schlaf ist nicht wirklich in Ordnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meinen Mitmenschen gegenüber neige ich zu Sarkasmus oder Zynismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich immer wieder über die betrieblichen Verhältnisse oder die Politik aufregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur noch wenig (vielleicht nichts) macht mir mehr richtig Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin pessimistischer als früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Eßverhalten hat sich verändert: Mir schmeckt vieles nicht besonders, ich esse zu viel oder zu wenig oder unkontrolliert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Sexulleben war schon einmal befriedigender. So richtig Lust habe ich selten oder nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre immer wieder depressive Stimmungslagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen in meiner Umgebung beklagen sich häufiger über meine Gereiztheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe sehr wenig Lust, mich mit Freunden oder Verwandten zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Sinn meiner Arbeit – oder auch meines Lebens – wird mir eher unklarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich ehrlich bin, sollte ich weniger Alkohol trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe inzwischen eine negative Einstellung zu meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin aggressiver als früher, auch wenn das andere nicht unbedingt merken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Tabakkonsum nimmt eher zu, zumindest ist er zu hoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme ohne Medikament kaum mehr aus (Schlafmittel (auch pflanzliche), Schmerzmittel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Burnout Ambulanz

TEK: Training emotionaler Kompetenzen*

Dr. med Wolfgang Seifert

Ärztliche Psychotherapie
(Verhaltenstherapie, REVT),
Coaching und Verhaltenstraining
und

Bettina von Wnuk-Lipinski

Ärztin für Psychiatrie, Psychotherapie
(tiefenpsychologisch fundiert),
Akupunktur und
Traditionelle Chinesische Medizin

Limastraße 38
14163 Berlin
Tel: 030 805 89890 oder 030 804 99299
Fax: 030 804 9953 5

www.burnout-ambulanz.de

© Seifert&vonWnuk-Lipinski 2010
* © Matthias Berking 2008, 2010

Burnout Ambulanz

TEK: Training emotionaler Kompetenzen

Dieser Kurs ist geeignet zur Vorbereitung, Begleitung und Nachsorge einer Psychotherapie gleich welcher Orientierung, sowie zur Prävention gegen Streß und Belastungen. Er basiert auf Ergebnissen der neueren neuro-psychotherapeutischen Forschung und gibt Hilfestellung und Anleitung zur erfolgreichen Lebensgestaltung.

Regelmäßige Übungen sind ein wesentliches Element dieses Kurses. Deshalb sollten Sie nur teilnehmen, wenn Sie wirklich bereit sind, die Übungen in Ihrem Alltag umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Gebühren für das Training emotionaler Kompetenzen betragen € 470,00 inkl. Handbuch, CDs, weitere Materialien und Verpflegung, für Teilnehmer an den Kursen gegen Streß und Burnout und unsere Klienten € 370,00.

Förderung durch gesetzl. Krankenkasse möglich.

Kursdauer:

Drei Samstage im Abstand von zwei Wochen, jeweils von 10-17 Uhr, Mittagspause, Kaffeepausen nach Bedarf.

Dazwischen SMS Führung mit Übungsanleitungen.

Veranstaltungsort:

Burnout Ambulanz Berlin

Limastraße 38

14163 Berlin

Termin details und Anmeldungen über

www.burnout-workshop.de

Burnout Ambulanz

TEK: Training emotionaler Kompetenzen

Kursablauf

1. Tag:

Die Rolle von Emotionen in der psychischen Gesundheit

Was sind "Emotionale Kompetenzen"

Warum Entspannung, mit praktischen Übungen

2. Tag:

Achtsamkeit, Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen

Effektive Selbstunterstützung in belastenden Situationen

3. Tag:

Analysieren und Regulieren emotionaler Reaktionen in problematischen Situationen

Jeweils von 10:00 - ca 17:00.

Zwischen den Kursterminen jeweils 14 Tage Pause mit Gelegenheit zum Einüben des Erlernten anhand von SMS-Anleitungen, Materialien und Übungskalender.

Burnout Ambulanz

TEK: Training emotionaler Kompetenzen

Das Trainingsprogramm wurde von Matthias Berking e.a., Universität Marburg, entwickelt und in mehreren klinischen Settings hinsichtlich seiner Wirksamkeit untersucht.

Die Burnout Ambulanz Berlin führt regelmäßig TEK Kurse durch.

Warum Emotionale Kompetenzen trainieren?*

Emotionale Kompetenzen sind zentral für die psychische Gesundheit und die effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt. Ziel des Trainings emotionaler Kompetenzen ist es, diese Kompetenzen systematisch aufzubauen und zu stärken.

"Wenn Gefühle verletzen!"

Dieses ist der Anknüpfungspunkt für den Einsatz des Trainings:

in sechs aufeinanderfolgenden Modulen werden die folgenden Kompetenzen erklärt und geübt:

1. Muskelentspannung
2. Atementspannung
3. bewertungsfreie Wahrnehmung
4. akzeptieren und regulieren
5. Selbstunterstützung
6. Analysieren
7. Regulieren.

Die Trainings werden gestützt von Informationen über den neurobiologischen Hintergrund und durch meditativen Entspannungsverfahren.