

Seminarreihe „Moderne KVT“

Verfahren und Methoden als Erweiterung der
Kognitiven Verhaltenstherapie

Einführung in das Training emotionaler Kompetenzen (TEK)	
Kurzbeschreibung	<p>Das Training emotionaler Kompetenzen nach Prof. M. Berking (kurz: TEK) ist ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert und Emotionsregulation, das sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting angewendet werden kann. Die emotionale Kompetenz wird durch die Vermittlung folgender Bausteine gefördert: Wissen über Entstehung und Funktionen von Emotionen, Muskel- und Atementspannung, Bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptanz und Toleranz, Selbstunterstützung, Analyse und Regulation von Emotionen. Im Workshop wird darüber hinaus darauf eingegangen, wie man eine positive Gruppendynamik fördert und schwierige Patient*innen integrieren kann.</p>
Zielgruppe	Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Vertraut werden mit dem TEK-Manual• Erhöhung der Kompetenz Emotionen bei Klient*innen differenziert analysieren und regulieren zu können
Wesentliche Inhalte/Themen	<p>Das „Training emotionaler Kompetenzen“ wurde an der Universität Bern auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse von Professor Dr. Matthias Berking entwickelt. Die positive Wirkung ist wissenschaftlich mehrfach bestätigt. Das Training emotionaler Kompetenzen umfasst folgende aufeinander aufbauende Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wissensvermittlung im Bereich Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen• Vermittlung von Entspannungstechniken• Techniken zur bewertungsfreien Wahrnehmung von Emotionen• Techniken zur Steigerung der Akzeptanz- und Toleranzfähigkeit von Emotionen• Übungen zur Erhöhung des Selbstwertes• Übungen zur Erhöhung der Selbstfürsorge und gesundheitsfördernder Verhaltensweisen• Einübung differenzierter Emotionsanalysen

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr

	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung emotionaler Regulationsstrategien <p>Da für die Arbeit mit Emotionen die therapeutische Beziehung und positive Gruppenatmosphäre von besonderer Bedeutung ist, werden im Workshop zusätzlich Tipps zu deren Gestaltung vermittelt.</p>
Methoden	Theorie, Fallbeispiele, Demonstrationen, Rollenspiele, Plenumsdiskussionen
Referent*in	Frauke Niehues, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Gießen
Kursnummer	62248_7
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termin	29. – 30. September 2025
Umfang	Das Themenseminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Montag: 13:30 Uhr – 19:00 Uhr Dienstag: 09:00 Uhr – 18:30 Uhr
Teilnahmegebühren	254,- Euro DGVT-Mitglied Frühbucherpreis bis 1. September 2025: 239,- Euro 294,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 1. September 2025: 274,- Euro
Stichwort	Moderne KVT TEK 2024-7

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr