



TEK

Training emotionaler Kompetenzen für Lehrerinnen und Lehrer



Was ist das Training emotionaler Kompetenzen?

Dieses neuropsychologisch fundierte Training wurde ursprünglich für den klinischen Einsatz entwickelt. Bald zeigte sich jedoch, dass der Ansatz einen besonderen Wert als Stress- und Burnoutprävention hat. Inzwischen wird TEK in vielen hochverantwortlichen und stark belasteten Berufsgruppen (z.B. Lehrkräfte, Ärzte oder Polizisten) eingesetzt.

Sie erlernen sieben Basiskompetenzen, die Ihnen helfen, Stress und negative Emotionen wirksam und zielführend zu regulieren, bzw. diese zu nutzen.



Speziell für Lehrerinnen und Lehrer?

Für Lehrkräfte wurde dieses Training so angepasst, dass es erstens flexibel trainiert werden kann und so den vielfältigen Anforderungen des Lehrberufs Rechnung trägt. Zweitens zielen Beispiele und Übungen direkt auf schulischen Situationen ab.

Muss ich online trainieren?

Das Trainieren mit neuen Medien bietet viele Chancen und Möglichkeiten, Inhalte und Übungen zu vertiefen und bequem von zu Hause zu trainieren. Sie können jedoch individuell entscheiden, ob Sie diese Möglichkeiten nutzen oder ob Sie eher herkömmlich trainieren wollen.

Alternativ können Sie alle Übungen günstig (zum Selbstkostenpreis) auf CD erwerben.

Kontakt:

Marcus Eckert - Leuphana Universität Lüneburg

Tel.: 0176 - 41054587

E-Mail: info@lehrergesundheit-leuphana.de

www.lehrergesundheit-leuphana.de

Infos zum Training:

Dauer: 5 Wochen

Aufwand:

- 2 Präsenzveranstaltungen à 3 Stunden
- Online-Begleitung möglich

Unterstützung:

2 bis 3 Miniübung per SMS pro Tag (auf Wunsch)

TEK ist bei Bedarf auch als eintägiger Workshop für SchILFs und Lehrerergesundheitstage möglich.