

TEK

Training Emotionaler Kompetenzen

Für Betroffene und Angehörige



Die Fähigkeit, konstruktiv mit verschiedenen Gefühlen umgehen zu können, ist zentral für die psychische Gesundheit.

Diese Gruppe wendet sich an Personen, die Schwierigkeiten haben, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, sie richtig einzuordnen, sie zu akzeptieren und auszuhalten oder positiv zu beeinflussen.

Das TEK befasst sich deshalb mit der Emotionsentstehung, Erkennung von Emotionen und der Emotionsregulation. Dabei werden die Konzepte der bewertungsfreien Wahrnehmung, Akzeptanz, Selbstunterstützung und Emotionsanalysen vorgestellt und angewendet. Zudem werden verschiedene Strategien zur Emotionsregulation vermittelt.

Das TEK ist aufbauend gestaltet, deshalb ist eine regelmässige Teilnahme Voraussetzung.

Leitung

Rebecca Schlegel, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Elisabeth Erhard, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Zeiten/Daten

Donnerstag, 17.45 – 19.45 Uhr

03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. und 08.10.2026

Kursort

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach
Gruppenraum 2. Stock
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten

Teilnahmebedingungen

Interesse, sich mit dem Thema Emotionsregulation auseinanderzusetzen.
Abstinenz während den Kursabenden ist Voraussetzung für alle Teilnehmenden.

Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, www.fabb.ch

per Mail: info@fabb.ch

Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)

oder direkt via Therapeutin