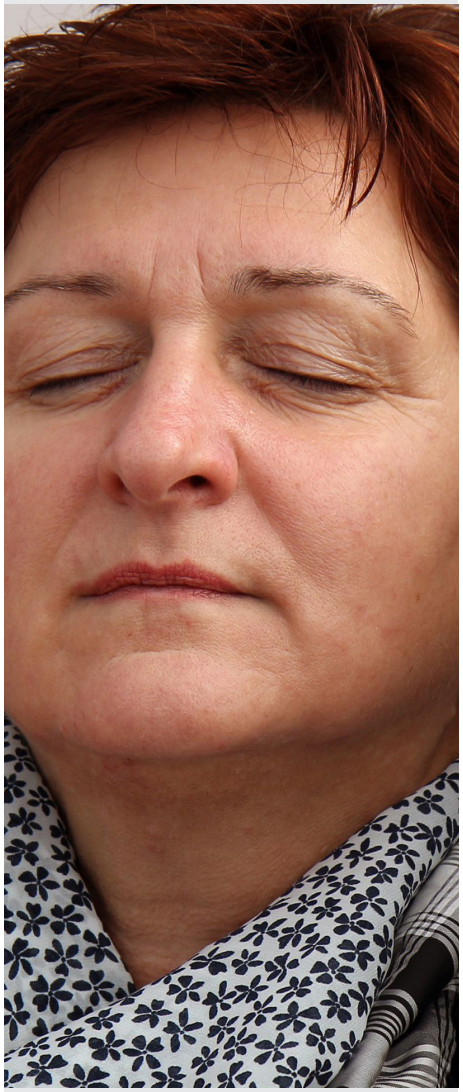
# Mehr Ruhe und Gelassenheit

## Ausgeglichen leben durch Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

## ab Samstag, 03.06.2023
## 9.00 - 17.00 Uhr



Negative Gefühle und Stress sind schädlich für die Gesundheit. Doch wohin mit Angst, Ärger, Stress, Enttäuschungen, depressiver Stimmung und Schuldgefühlen? Mit dem Training Emotionaler Kompetenzen lässt sich das Problem an der Wurzel packen: nach Erlernen und intensivem Üben wichtiger Kompetenzen ist es möglich, negative Gefühle ohne Bewertung wahr zu nehmen und zu verändern.

**Termine:** 03.06., 17.06., 01.07., 15.07.2023

**Leitung:**
Dipl. Theol. Christian Beck, TEK-Trainer/Notfallseelsorger

**Ort:**
+plus.punkt (ehem. Dekanatszentrum), Schultesstraße 21

**Teilnahmebeitrag:**
200,00 Euro (incl. SMS-Training, CDs, Handbuch)

**Weitere Infos und Anmeldung bis 24.05.2023 bei:**
Katholische Erwachsenenbildung: ☎ 09721 702531
info@keb-schweinfurt.de

*Gemeinsam mit Ehe-, Familien- und Lebensberatung*

Katholische Erwachsenenbildung Schweinfurt

Themen für Sie

Schultesstraße 21 | 97421 Schweinfurt
Telefon 09721 702531
E-Mail: keb-schweinfurt@bistum-wuerzburg.de