



# Gelassen durch Stress und schwierige Situationen mit dem TEK-Training

## Einladung zum kostenlosen Informations-Vortrag

Gefühle sind unsere alltäglichen Begleiter. Daher ist es spannend und zugleich wichtig für uns, zu wissen was sie für uns tun und wie wir am besten mit „schwierigen“ Gefühlen umgehen können.



### Über das TEK-Training (Training emotionaler Kompetenzen)

Wenn Sie Ihren Umgang mit Stress oder mit Gefühlen wie Nervosität, Unsicherheit, Ärger, Ängstlichkeit etc. verbessern möchten, um gelassen durch schwierige Situationen in Beruf oder Privatleben zu kommen, können Sie im Training Emotionaler Kompetenzen (TEK-Training) dafür wichtige Tools kennenlernen.

Das Training kann in drei Terminen in der Gruppe oder im Einzelsetting durchgeführt werden.



### Über den kostenlosen Info-Vortrag

**Wann:** Mittwoch, 08.09.2021 18:00 - 19:00

**Wo:** Praxis „Die Doktorei“ - Bisambergerstraße 1/1, 2100 Korneuburg

**Wer:** Mag.<sup>a</sup> Mildred ALFONS-ZÖBINGER  
Klinische Psychologin, TEK-Trainerin

Bitte melden Sie sich per Email zum Termin an und bringen Sie Ihre FFP2-Maske und Ihren Nachweis nach der 3-G-Regel mit.

### So erreichen Sie mich

Telefon: 0677/61534535 | E-Mail: [psychologie-alfons@outlook.com](mailto:psychologie-alfons@outlook.com)

Internet: [www.psychologie-alfons.at](http://www.psychologie-alfons.at)