

Anerkennung

über die

Teilnahme am TEK-Training

Hiermit wird bestätigt, dass

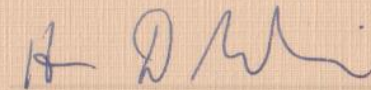
Herr Roger Grandjean

geb. am: 13.03.1969

folgendes Training erfolgreich abgeschlossen hat:

Training emotionaler Kompetenz

Januar
2019



Hans Daschowski

Gesundheits- und Krankenpfleger,
Zertifiziert:
Sozio-/Sozialtherapeut DFS
Fachberater für Psychotraumatologie
Trainer emotionale Kompetenz
Hilfe, mein Kind Pubertiert!

Das Training bestand aus
folgenden Teilen:

Sieben Phasen stärken die
Kompetenzen im Umgang mit Stress
und negativen Emotionen:

1. Muskelentspannung, 2. Atem-Entspannung, 3. Bewertungsfreie Wahrnehmung, 4. Akzeptieren und Tolerieren, 5. Selbstunterstützung, 6. Analysieren und 7. Regulieren.