

„Mensch – ärgere Dich nicht!“



Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Marotten oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben.

Vielleicht entwickeln Sie auch Vermeidungsstrategien oder unterdrücken den entstandenen Groll. Nur vergessen ist er nicht und belastet die Arbeitsatmosphäre und Ihr Ergebnis. *„Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.“*

Deswegen: Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen?

Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

Nutzen

Sie erkennen und verstehen die Dynamik Ihres Ärgers besser.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie auch in für Sie schwierigen Situationen souverän, gelassen und fair bleiben.

Sie erarbeiten individuelle Strategien, wie Sie Ihren Ärger lösungsorientiert formulieren können, ohne andere zu verletzen.

Zielgruppe

Alle, die im Umgang mit ihren Emotionen mehr Gelassenheit und Sicherheit erreichen möchten

Methode

Wechsel aus Trainerinput und praxisorientierten Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Fallbearbeitung

Inhalte

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem 'kleinen' Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Columbo-Effekt, Dankes-ABC, Fixstern-Prinzip & Co:
Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

Termin: Mittwoch 23. Oktober 2019, 10-17.00h in Frankfurt am Main

Investition: 249€ (inkl. Tagungspauschale, Mittagessen, Getränke und gesetzliche MwSt.)

Frühbucherpreis: 199€ bei Anmeldung bis spätestens 23. September 2019

über www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/

oder per Email an ek@kommunikationserlebnisse.de