

Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:
Fortbildung
Führung, Kommunikation und Gesundheit

Mein Ärger gehört mir - oder: Wie ärgere ich mich richtig?

Termin

15.05.- 16.05.2024
Weitere Termine siehe unten!

Referentin

Johanna Kling-Werner

WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer

243-14

Kursgebühr

540,00 €

„Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.“
Kurt Tucholsky

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen im beruflichen/privaten Umfeld oder sich selbst ärgern. Halten Sie den Ärger für ein ernsthaftes Problem, gegen das Sie etwas unternehmen müssen? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen sowie neue Sichtweisen zum Thema Ärger, Wut und Stress. Sie haben die Möglichkeit anhand Ihrer Beispiele den persönlichen Ärgerverlauf zu analysieren und Sie erhalten Tipps, wie Sie zukünftig bewusst und mit weniger Belastung mit „Ärgersituationen“ umgehen können.

Inhalte

- Definitionen Zorn, Wut, Ärger
- Ursachen von Ärger und Wut
- Gesundheitliche Auswirkungen von Ärger und Wut
- Wie achtsam und mitfühlend mit Ärger und Wut umgehen?

- Neue Strategien zur Ärgerbewältigung und Entspannung

Methoden

Standortbestimmung, Eigenreflexion, visualisierte Kurzvorträge, Gruppenarbeit, Sofortentspannungsübungen

Zielgruppe

Alle, die neue Strategien im Umgang mit dem eigenen Ärger kennenlernen und entwickeln wollen

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

15.05.-16.05.2024

09.00-17.00 Uhr

Referentin



Johanna Kling-Werner

Trainerin, Beraterin und Coach

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de

