

# Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:  
Fortbildung  
Führung, Kommunikation und Gesundheit

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

### Termin

28.06.- 29.06.2022  
Weitere Termine siehe unten!

### Referentin

Johanna Kling-Werner

### WEITERE INFORMATIONEN

### Seminarnummer

223-20

### Kursgebühr

520,00 €

*„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

12

### Termine / Folgeseminare

28.06.-29.06.2022

Achtung!

Dieses Seminar ist abgesagt worden.

## Referentin



**Johanna Kling-Werner**

Trainerin, Beraterin und Coach

## Sie haben Fragen?



**Inga Weise**

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

[inga.weise@akademie-im-park.de](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)

