Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Mein Ärger gehört mir Oder: Wie ärgere ich mich richtig?

Termin
01.07.-02.07.2020
Weitere Termine siehe unten!

Referentin
Johanna Kling-Werner
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
203-15

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
15

Termine / Folgeseminare
01.07.-02.07.2020
9.00-17.00 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