

Anti-Ärgertraining - 2 Tage - mit Anschliessendem Individuen Coaching
April - Juni - Sep-8 Plätze
Berlin



Seminarziele

Menschen nehmen die Welt unterschiedlich wahr. Manche Dinge ärgern uns, weil sie nicht so sind, wie wir sie erhoffen oder erwarten. Innere Gelassenheit ist der Schlüssel zu einer harmonischen Beziehung mit sich selbst und anderen.

Ziel des Seminars ist es, zu erlernen zu verstehen wo der persönliche Ärger herkommt, dass Ärger nie mit dem Aussen sondern immer ist dem eigene empfinden zu tun hat und wie man mit dem eigenen Ärger konstruktiv umgehen kann, Stressfaktoren positiv zu nutzen und somit Arbeits- und Lebensqualität zu gewinnen. Ziel ist es, auch in stressigen Situationen mit innerem und äußerem Ärger souverän umzugehen und die allgemeine Arbeitsatmosphäre nicht mit persönlichem Ärger zu belasten und langfristig im Team zu verbessern.



- In welchen Situationen ärgern wir uns?
- Die Unterscheidung zwischen Anlass und Ursache des Ärgers
- Welcher biologische Sinn steckt hinter dem Ärger?
- Kontrolle, Anerkennung, Sicherheit
- 3 Wege mit Ärger umzugehen:
- Ärger als Warnsignal
- Gelassenheit und neue Denkmuster
- Prozessorientierte Fragetechniken einsetzen
- Die Ebene wechseln: Von der Emotion zum Verstand

Anti-Ärger Training

€ 450,00 zzgl. MwSt Euro 10-15 Uhr

Schillerplatz, Berlin

Termine

April

23-24.04. 2024

Juni

03-04.06. 2024

Sep

29.-30.08.2024

Angebot für SeminarteilnehmerInnen

Coaching 5 Einzel-online Termin

€ 450,00