

Anti-Ärger - Training

2 Tage mit anschliessendem individuellen 1:1 Coaching

Seminar

Jeder Mensch nimmt die Welt anders wahr. Manches ärgert uns, weil es nicht so ist, wie wir es erhofft oder erwartet haben. Innere Gelassenheit ist der Schlüssel zu einer harmonischen Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Ziel des Seminars ist es, zu lernen und zu verstehen, woher der persönliche Ärger kommt, dass Ärger nie etwas mit dem Außen, sondern immer mit dem eigenen Empfinden zu tun hat und wie man mit dem eigenen Ärger konstruktiv umgehen, Stressfaktoren positiv nutzen und dadurch Arbeits- und Lebensqualität gewinnen kann. Ziel ist es, auch in Stresssituationen souverän mit innerem und äußerem Ärger umzugehen und das allgemeine Arbeitsklima nicht durch persönlichen Ärger zu belasten und langfristig im Team zu verbessern.

Themen

- In welchen Situationen ärgern wir uns?
- Der Unterschied zwischen Anlass und Ursache von Ärger
- Was ist der biologische Sinn von Ärger?
- Kontrolle, Anerkennung, Sicherheit
- Ärger als Warnsignal
- 3 Wege, mit Ärger umzugehen:
 - Gelassenheit und neue Denkmuster
 - Prozessorientierte Fragetechniken anwenden
 - Ebenenwechsel: Von der Emotion zum rationalen Denken



Coaching

In vier zeitlich flexiblen 1:1 Online-Terminen (jeweils 1h mit Zoom) vertiefen wir individuelle Themen, arbeiten an persönlichen Anti-Ärger-Strategien und entwickeln passende Techniken für mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Da die Ursache des „Sich-Ärgerns“ oft nicht der Anlass ist, sondern in tieferen Verletzungen und Mustern unserer eigenen Erziehungserfahrungen liegt, bietet das individuelle COACHING einen zusätzlichen persönlichen und vertrauensvollen Raum für die Aufarbeitung und das Ausprobieren neuer Strategien.

Termine

Das Seminar wird an drei Terminen in Berlin (Schillerplatz) angeboten:

23.–24.04.2024 (Seminar 1)

03.–04.06.2024 (Seminar 2)

26.–27.08.2024 (Seminar 3)

Die Online-Coaching Termine werden individuell vereinbart und finden über Zoom statt.

Preise

Seminarteilnahme ohne Online-Coaching	350,00€ zzgl. MwSt. pro Person
Nur Online-Coaching (4 Termine)	440,00€ zzgl. MwSt. pro Person
Seminarteilnahme plus Coaching	710,00€ zzgl. MwSt. pro Person

Anmeldung und individuelle Beratung
www.lielichwolfconsulting.de

Anmeldung per Email an
mail@lielichwolfconsulting.de oder
telefonisch unter mobil: **0157-85071115**.



Teilnehmerinnen berichten (Testimonials)

„Hallo liebe Antje, seit drei Wochen befinde ich mich in einem persönlichen Coaching mit Dir. Meine persönlichen Umstände sind wirklich nicht einfach, von der ersten Minute an war ich wirklich angetan von unseren Gesprächen. Die Inhalte dieser Gespräche sind so inspirierend dass man in verschiedensten Situationen immer wieder dran denken muss. Von der ersten Minute an, wird einem echt geholfen. Du bist immer total freundlich und schaffst es auch das man eine gewisse Ruhe bekommt. Vor allem merkt man, dass du wirklich mit Herz dabei bist und selbst das Umfeld dir anguckst. Beeindruckend finde ich die klaren Aussagen und auch Ansagen die mich weiterbringen.“ – Oliver

„Danke, liebe Antje, Dein Coaching hat mir die Augen geöffnet und mir mehr Klarheit über meine Muster geschaffen. Ich fühl mich jetzt bestärkt und viel gelassener.“ – Corinna

Seminarleitung

Dipl.-Päd. Antje Lielich-Wolf (*1974) ist seit Anfang der 2000er Jahre in der Fort- und Erwachsenenbildung als Kommunikations- und Businessstrainerin in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig und arbeitet seit zehn Jahren erfolgreich als Berufs- und Persönlichkeitscoach. Als ausgebildete Theaterpädagogin (FH), Dialogprozessbegleiterin/ Facilitatorin und Gesundheitstrainerin (SKA) sowie Lehrbeauftragte für Erwachsenenbildung an Universitäten und Fachhochschulen gestaltet sie ihre Seminare und Coachings aus den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden heraus. Lernerfolg, Lebensweltbezug, persönliche Bedeutsamkeit und Transfer des Gelernten sind zentrale Ziele ihrer Arbeit.