
NEU 12021 Anti-Ärger-Strategien

Zielgruppe	Beschäftigte sowie Fach- und Führungskräfte, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern wollen
Ihr Nutzen	In der Veranstaltung wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie mit eigenem Ärger (sowie dem Ärger anderer) konstruktiver umgehen, Stressfaktoren positiv nutzen und somit an Arbeits- und Lebensqualität gewinnen können. Hierzu werden entsprechendes Hintergrundwissen vermittelt und individuelle Strategien erarbeitet und trainiert.
Inhalt	- Eigenen Ärger und Ärger-Trigger erkennen - Was passiert neurophysiologisch im Organismus? - Das Zusammenspiel zwischen Emotion und Denken - Kosten und Nutzen des Ärgers: Wann Ärgern sich nicht lohnt - Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich (Winston Churchill) - Wege zur Selbststeuerung - Gelassenheit und neue Denkmuster - Gezielter Umgang mit negativen Emotionsmustern: Erkenntnisse der positiven Psychologie - Konstruktiver Umgang mit Ärgersituationen - Tipps, Techniken und Strategien, um sich zukünftig kürzer und weniger zu ärgern
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	01.-02.12.2027, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124