

Gesunder Umgang mit Ärger

Souveränität und Gelassenheit für Beruf und Alltag
(2 Termine)

Beschreibung:

Immer wieder kommt es vor, dass eine angespannte Stimmung unter Kollegen herrscht. Die Gründe sind vielfältig. Wichtig ist zu wissen, wie wir am geschicktesten damit umgehen.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre ganz persönlichen Ärger-Gefühle zu regulieren und dem Ärger Ihrer Kollegen noch besser und gesünder zu begegnen.

Ziel:

Ziel ist es, in Zukunft besser mit Ärger umzugehen, um auch in stressigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Weiterhin werden Sie Ihre persönlichen Ärgergründe reduzieren und damit auch Ihre Ärgerzeit. So gewinnen Sie mehr Arbeits- und Lebensqualität.

Inhalte Basis:

- Wie entsteht Ärger?
- Erste-Hilfe-Tipps zur schnellen Abkühlung bei Ärger und Wut
- Strategien zur dauerhaften Reduzierung und Auflösung von Ärger
- Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen von Mitmenschen
- Effektive Ausdrucksformen von Ärger
- Tipps und Methoden für mehr Gelassenheit

Der Workshop setzt an den jeweils eigenen Persönlichkeiten und Stärken der Teilnehmer an und vermittelt in sehr praxisnaher Weise neue, effektive und authentische Verhaltensweisen für den Umgang mit Ärgersituationen.

Inhalte Follow-up:

- Was konnte ich bereits erfolgreich umsetzen, wo benötige ich noch Unterstützung?
- Praxisbeispiele – Reflexion durch Probehandeln / Rollentausch
- Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen von Mitmenschen
- Empathie und non-verbale Kommunikation
- Kommunikationstipps für Alltagssituationen

Angebot buchbar als:

- Vortrag
- Beratung
- **Teamworkshop**
- Teamcoaching
- Einzelcoaching

Moderator, Dozent, Coach

Wir arbeiten mit erfahrenen Fachkräften zusammen, die für verschiedene Bereiche qualifiziert sind. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir den für Ihr Anliegen passenden Moderator, Dozent bzw. Coach aus.

Organisatorische Rahmenbedingungen:

Dauer, Ort und Zeit werden in Absprache mit Ihnen festgelegt.

Interesse? Fragen?

Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne. Jedes Angebot kann individuell terminiert und inhaltlich an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden.