238/2023: Anti-Ärger Training

Zielgruppe
pädagogische Fachkräfte, Leiter*innen

Termine
05.06.2023 - 06.06.2023

Uhrzeit
09:00-16:15 Uhr

Ort
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

ReferentInnen
Antje Lielich-Wolf, Erz.wiss., Dipl. Pädagogin

Leitung / Organisation
Claudia Siegel / Gabriele Rosinsky

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 030 - 82097 117

Kursgebühren
250 €

Kursgebühren für Mitglieder
210 €

Bemerkungen zu den Kosten
VETK Mitglieder zahlen eine Kursgebühr in Höhe von 180 Euro. Dieser Kurs beinhaltet eine Förderung.

Beschreibung
Ziel des Seminars ist es, die Fähigkeit zu erlernen, mit dem gefühlten eigenen Ärger konstruktiver umzugehen, Stressfaktoren positiv zu nutzen und somit Arbeits und Lebensqualität zu gewinnen. Auch in stressigen Situationen kann man mit Ärger souverän umgehen und die allgemeine Arbeitsatmosphäre verbessern.

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

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen
Methoden
Workshop, theoretischer Input, Interaktion und Übungseinheiten