

238/2023: Anti-Ärger Training

Zielgruppe

pädagogische Fachkräfte,
Leiter*innen

ReferentInnen

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

Termine

05.06.2023 - 06.06.2023

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Gabriele Rosinsky

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Ort

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

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