

# 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](http://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