

275/2023: NEU Anti-Ärger Training



Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Bereichen der Sozialen Arbeit

ReferentInnen

Antje Lielich-Wolf, Dipl. Pädagogin

Termine

13.09.2023

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

220 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

165 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Menschen nehmen die Welt unterschiedlich wahr. Manche Dinge ärgern uns, weil sie nicht so sind, wie wir sie erhoffen oder erwarten. Innere Gelassenheit ist der Schlüssel zu einer harmonischen Beziehung mit sich selbst und anderen.

Ziel des Seminars ist es, zu erlernen zu verstehen wo der persönliche Ärger herkommt, dass Ärger nie mit dem Aussen sondern immer ist dem eigenen Empfinden zu tun hat und wie man mit dem eigenen Ärger konstruktiv umgehen kann, Stressfaktoren positiv zu nutzen und somit Arbeits- und Lebensqualität zu gewinnen. Ziel ist es, auch in stressigen Situationen mit innerem und äußerem Ärger souverän umzugehen und die allgemeine Arbeitsatmosphäre nicht mit persönlichem Ärger zu belasten und langfristig im Team zu 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
- 3 Wege mit Ärger umzugehen:
- Ärger als Warnsignal
- Gelassenheit und neue Denkmuster
- Prozessorientierte Fragetechniken einsetzen
- Die Ebene wechseln: Von der Emotion zum Verstand

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie Beispiele aus dem Alltag mit (Was ärgert mich?)