

277/2023: Anti-Ärger Training

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen
der Sozialen Arbeit

Termine

10.05.2023

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Ort

Diakonische Akademie für
Fort- und Weiterbildung e. V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ReferentInnen

Antje Lielich-Wolf Dipl.-Pädagogin

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50



Kursgebühren

220 €

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 eigene 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