

# 459/2022: Anti-Ärger Training -NEU

## Zielgruppe

pädagogische Fachkräfte,  
Leiter\*innen

## ReferentInnen

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

## Termine

21.02.2022 - 22.02.2022

## 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

185 €

## Kursgebühren für Mitglieder

130 €

## Bemerkungen zu den Kosten

VETK Mitglieder zahlen eine  
Kursgebühr in Höhe von 115  
Euro.

## 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