

575/2024: Positiver Umgang mit dem eigenen Ärger



Zielgruppe

pädagogische Fach- und Leitungskräfte

ReferentInnen

Antje Lielich-Wolf, Dipl. Pädagogin, Gesundheitspädagogin/SKA

Termine

23.05.2024 - 24.05.2024

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Gabriele Rosinsky

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

405 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

Kursgebühren für Mitglieder

310 €

Bemerkungen zu den Kosten

VETK Mitglieder zahlen eine Kursgebühr in Höhe von 270 Euro. Dieser Kurs beinhaltet eine Förderung.

Beschreibung

Der Alltag im Sozialen Umfeld ist oftmals geprägt von belastender Kommunikation, Frustration und unterschiedlichen Erwartungen. Dies führt oft zu Hilflosigkeit, Wut und Frust bei einem selbst und bei anderen.

Ziel des Seminars ist es, die Fähigkeit zu erlernen, mit dem gefühlten eigenen Ärger konstruktiver umzugehen, Stressfaktoren positiv zu nutzen und mehr Arbeits- und Lebensqualität zu gewinnen.

In welchen Situationen ärgern wir uns?

Welche Rolle spielen die eigene innere Haltung, eigene Werte, Kommunikationstechniken, Verhalten und emotionale Intelligenz.

Die Unterscheidung zwischen Anlass und Ursache von Wut verstehen

Welche Rolle spielen Kontrolle, Anerkennung, Sicherheit in meinen Leben?

Neue Wege mit starken Emotionen umzugehen

Schwerpunkte

- persönliche Analyse
- 3 Schritte und Wege zu mehr Souveränität
- mehr Gelassenheit und neue Denkmuster und Entspannung
- von der Emotion zum Verstand /Logik
- lösungsorientierte Kommunikation / Prozessorientierte Fragetechniken

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Methoden: Workshop, theoretischer Input, Interaktion und Übungseinheiten

Als Aufbaukurs bietet sich der Kurs " Stressbewältigung und Entspannungstechniken" am 01./02.07.2024 an.