

## **“Mensch – ärgere Dich nicht!”**

### **Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag**

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben.

Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

#### Inhalte

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

#### Referentin:

Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

#### Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Workshop: je nach Absprache

Tagesseminar: maximal 12 Teilnehmerinnen

#### Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesseminar ( 6-7 Std.) oder als Workshop (3-4 Std.) gebucht werden.

#### Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Workshop: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in offener U-Form oder Kinobestuhlung

Tagesseminar: 2 Flipcharts mit Papier, 2 Metaplanwände, Moderationskoffer, Stühle in offener U-Form

#### Maximale Entfernung:

Workshop: 30 km ab Frankfurt

Tagesseminar: 50 km ab Frankfurt