



Anti-Ärger-Training

Ihr Erfolg im Beruf und im Alltag

Seminarziele

Der tägliche Ärger kostet Zeit und Kraft. Er verursacht Stress und beeinflusst unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden. In diesem Seminar werden Sie lernen, sich weniger zu ärgern und wie Sie entspannter mit alltäglichen Herausforderungen umgehen können. Ziel des Seminars ist es, Ihnen die Fähigkeit zu übermitteln, mit negativen Emotionen gesund umzugehen. Nutzen Sie Stressfaktoren positiv und gewinnen somit an Arbeits- und Lebensqualität. Auch in stressigen Situationen kann man mit Ärger souverän umgehen und die allgemeine Arbeitsatmosphäre verbessern. Wir zeigen Ihnen, wie.

Programminhalte

Wie bleibe ich konstruktiv?:

- Die Unterscheidung zwischen Anlass und Ursache des Ärgers
- Gelassenheit und neue Denkmuster
- In welchen Situationen ärgern wir uns?

Die richtigen Strategien:

- Tipps, Techniken und Strategien – Weniger Ärger im Alltag.
- Welcher biologische Sinn steckt hinter dem Ärger?
- Kontrolle, Anerkennung, Sicherheit
- Prozessorientierte Fragetechniken einsetzen
- Die Ebene wechseln: Von der Emotion zum Verstand

Wie gehe ich bewusst mit Ärger um?

- Umgang mit schwierigen Situationen - In jedem Konflikt steckt eine Chance!
- 3 Wege mit Ärger umzugehen: Ärger unterdrücken, Ärger raus lassen und Ärger als Warnsignal
- Wie kann man sich positiv umprogrammieren?

Selbstsicherheit ausstrahlen in schwierigen Situationen:

- Wie bewahre ich innere Ruhe? Umgang mit Stress im Alltag und im Büro
- Wann wird Selbstsicherheit zur störender Überheblichkeit?
- Was versteht man unter Zurückhaltung?

Lösungstechniken:

- Leitfragen und Analyse konkreter Fälle aus der Praxis
- Hilfreiche Gesprächsführungstechniken
- Kommunikationstechniken

Methodik

Gruppendiskussion Praxisnahe Übungen Hilfen zum Transfer in den Alltag Trainerinput Fremd- und Selbstanalyse

Zielgruppe

Das Seminar „Anti-Ärger-Training“ richtet sich an Fach- und

Seminarcode

PE4013

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

19.05.2025 – 20.05.2025
11.09.2025 – 12.09.2025
01.12.2025 – 02.12.2025
19.02.2026 – 20.02.2026
18.05.2026 – 19.05.2026
10.09.2026 – 11.09.2026
03.12.2026 – 04.12.2026

Seminargebühr

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)
1.428,00 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:
Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat und
Mittagessen.



Führungskräfte, die ihren Ärger mindern möchten.



FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: info@kitzmann.biz
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Datum

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Unterschrift