

## 241-20103 Anti-Ärger-Training: Cool bleiben, wenn's brenzlig wird

Beginn	Samstag, 25.05.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	42,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Linda Langeheine
Informationen	Zielgruppe: Strategien entwickeln, um Ärgergefühle aktiv zu bewältigen. Ärgerfallen rechtzeitig aufdecken und erkennen wann, wie und warum kritische Situationen entstehen. Letztlich geht es dabei um das eigene Wohlbefinden und Stressabbau.  Bitte bringen Sie sich Essen und Getränke für die Mittagspause mit.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Wer hat sich nicht schon über sich und über andere geärgert? Manchmal sind es nur Kleinigkeiten oder verträdelte Chancen, die in uns den Ärger aufsteigen lassen oder die Wut in den Bauch treiben. Dann ist die Stimmung in uns und um uns herum schnell getrübt.

Mit dem Anti-Ärger-Training kommen wir den Ärgernissen im beruflichen und privaten Alltag auf die Spur und entwickeln Strategien, Ärgergefühle nicht mehr herunterzuschlucken, sondern sie aktiv zu bewältigen.

Das Training wird Ihnen dabei helfen, eigene Ärgerfallen rechtzeitig aufzudecken, damit Sie nicht gleich an die Decke gehen. Ziel ist, frühzeitig zu erkennen wann, wie und warum kritische Situationen entstehen, und wie man damit mit mehr eigener Kompetenz (statt Emotionen) umgehen kann. Letztlich geht es dabei um das eigene Wohlbefinden und Stressabbau.

Inhalt:

Lernen Sie in machbaren Schritten, Ärger abzuwenden

- Identifizieren Sie Ihre individuellen Ärger-Faktoren
- Erkennen Sie rechtzeitig typische Signale
- Trainieren Sie spezielle Methoden, um gelassen zu werden
- Erste Hilfe für mehr Gelassenheit
- Zahlreiche Übungen bahnen den Weg zum Erfolg

Linda Langeheine ist Leiterin von POWER BRAIN, Business Coach, Mediatorin, Supervisorin und Autorin.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.05.2024	10:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206

[zur Kursdetail-Seite](#)