



**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Ärgermanagement

Wie Sie mit negativen Gefühlen  
konstruktiv umgehen

## 🔔 Darum lohnt sich der Kurs

Im Arbeitsalltag sind negative Gefühle nicht komplett zu vermeiden – sei es der eigene Ärger oder die Emotionen anderer. Lernen Sie, wie Sie besser auf negative Gefühle am Arbeitsplatz reagieren und diese sogar für eine positive Teamarbeit nutzbar machen.

## Das nehmen Sie mit

- Erfahren Sie, dass Sie Ihren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sein müssen
- Lernen Sie, dass Sie die Möglichkeit haben negative Gefühle unter Kontrolle zu halten, ohne sie zu verleugnen
- Machen Sie die darin gebundene Energie für die Zusammenarbeit mit Ihrem Team nutzbar

## Ihr Programm im Überblick

- Der Umgang mit Emotionen | Wie Gefühle das Verhalten beeinflussen
- Wie Denkprozesse zu Gefühlen führen
- Der Zusammenhang von Körperhaltung und Gefühlslage
- Aufgestaute Gefühle und die Folgen | Die Stimme als Gefühlsbarometer
- Was bringt Sie „auf die Palme“?
  - Überkochende Gefühle – Auslöser und Notbremse-Techniken
  - Der innere Dialog: Steuerung der Denkprozesse
- Der Umgang mit negativen Gefühlen anderer Menschen
  - Wie Sie auf verbale Attacken reagieren
  - Wie Sie mit ungerechtfertigter Kritik umgehen
  - Wie Sie „dicke Luft“ aushalten

## Interessant für

- Personen, die unzufrieden damit sind, wie sie den eigenen Ärger ausdrücken oder unterdrücken
- Fachkräfte sowie Sachbearbeiter, die unter Stress stehen und mit Gefühlen wie Ärger oder Wut konstruktiv umgehen wollen

## Referent\*in



**Dr. Ingrid M. Kösten**

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

## Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
24.10.2024	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 640,-

## Beratung & Buchung



**Michael Hauptstock**

+43 1 713 80 24-71 ✉ michael.hauptstock@ars.at