

Ärgermanagement

Wie Sie mit negativen Gefühlen konstruktiv umgehen

Seminar-ID: **33008**

Veranstaltungsformat: **Seminar**

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

Sie haben Fragen? ☎ +43 1 713 80 24-0 ✉ office@ars.at 📍 Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

- 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	Angebot	Preis
21.04.2023	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 590,-
15.11.2023	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 590,-

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  office@ars.at  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien