

## Wohin mit meiner Wut? Freiraum und Sicherheit im Umgang mit Ärger und Konflikten

Ärger ist ein starkes Gefühl mit großer Eigendynamik, eine Alltagsreaktion und gleichzeitig auch ein wichtiges Signal für Störungen, Frustrationen oder Verletzungen. Doch ist Ihr Ärger immer konstruktiv und sinnvoll? Haben sich Ihre Ärger-Strategien schon verselbstständigt? Zieht ihr Ärger häufig Störungen der Kommunikation nach sich? Leiden Sie unter Ihrem Ärger, ärgern Sie sich letztlich am meisten über sich selbst?

Wir können Ärgerreaktionen zwar nicht abstellen, nach Vera. F. Birkenbihl können wir uns aber weniger und effizienter ärgern. Das Training gibt ihnen Anregungen, Tipps und Erklärungen für einen sinnvolleren Umgang mit dem Phänomen Ärger.

### Inhalte der Veranstaltung:

- > Techniken und Strategien bei Ärger
- > Das Echoprinzip oder der Resonanz-Effekt
- > Methoden des Verzeihens
- > Opfer oder Täter?
- > Selbstwert und Ärger
- > Weniger Ärgern im Team



Im Rahmen der Veranstaltung werden **zielgerichtet Kompetenzen vermittelt**, sodass Sie sich bewusst mit den eigenen Gefühlen im Rahmen Ihres persönlichen Ärger-Programms auseinandersetzen können und diese Selbsterfahrung effizient im Umgang mit Ärger einsetzen können.

**Veranstalter:** Ressourcenwerkstatt  
**Referent/in:** Rudolf Schubert,  
Dipl. Sozialpädagogin (FH) Coaching, Supervision, Teamentwicklung Führungs- & Managementtraining  
**Veranstaltungsort:** Gemeindehaus St. Josef, Balthasar-Neumann-Str. 16 in Bamberg  
**Termin:** Mittwoch, 27.01.2016 und Donnerstag, 28.01.2016 jeweils von 9.00 Uhr – 16.30 Uhr  
**Kosten:** 190,00 € inkl. Mittagsimbiss und Kaffee sowie Seminarunterlagen  
**Das Seminar kann gerne als Teamfortbildung bei Ihnen vor Ort durchgeführt werden.**