



# Anti-Ärger-Training- für mehr Erfolg und Gelassenheit im Beruf

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-41088K	03.12.2026	319,00 EUR
	09:00-16:45 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

In diesem Seminar werden Sie erfahren, wie Ärger und Unmut entstehen, wie Sie Ärger konstruktiv bewältigen können und in schwierigen Situationen ruhig und überlegen bleiben.

Sie werden Ihre Stärken und Lernfelder im Umgang mit Ärgernissen reflektieren und andere Menschen besser einschätzen können.

Im Seminar bearbeiten wir, wie man seinen Ärger konstruktiv äußern kann und Wege zur Problemlösung und inneren Gelassenheit findet.

## Inhalte

- Formen und Folgen des Ärgers
- Mechanismen des Ärgers: Ärger-Analyse-Schema
- Möglichkeiten der Ärgervermeidung und -bewältigung
- Reibungsloser Umgang auch mit schwierigen Gesprächspartner\*innen
- Adäquater Ärgerausdruck – gewaltfrei kommunizieren
- Wege zur Zufriedenheit und Gelassenheit

## Dozierende

### Bettina Bechtel

Trainerin, Karlsruhe

## Lernziele

Ein Seminar für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Beruf sowie Gelassenheit im Alltag.

## Methodik

## Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12 e  
76133 Karlsruhe

## Kontakt

### Information

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Impressum

### Datenschutzhinweise

Input, Übungen, Erfahrungsaustausch, Fragebogen, Gesprächssimulationen

## Veranstalter

VWA Karlsruhe