SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

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

Produktnummer
2026-41088K

Termin
03.12.2026
09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
319,00 EUR

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, Gesprächsimulationen

Veranstalter

VWA Karlsruhe