

# Lernreise Mensch ärgere dich nicht.

EFFIZIENT(ER) ÄRGERN - 4 WEGE FÜR MEHR GELASSENHEIT.



**Dauer: 4 Module im Online-Kurs. Nach jedem Modul "treffen" wir uns Online mit einem 90 Minuten Video-Call. Plus einen Startcall zum Kennenlernen und Vorstellen des Kurses.**



**Setting: 8 Wochen Selbstlernkurs plus Online-Training, max. 12 Teilnehmende**

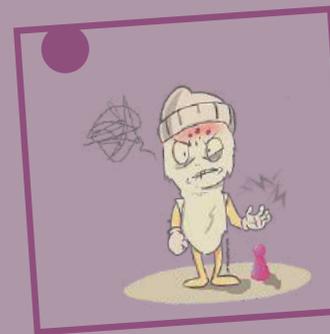
## BESCHREIBUNG:

Unsere Gedanken sind der Schlüssel zum Erfolg im Leben. Sie prägen die Qualität unserer Gefühle, unser Handeln und damit unsere Erfahrungen. Da unsere „subjektive“ Wahrnehmung die Ursache für Ärger bildet, kann es passieren, dass ich mich ärgere, während jemand anderer völlig entspannt bleibt in der Situation. Es macht einen Unterschied, ob wir (durch unsere Bewertung) unsere Laune und Motivation abhängig von einer Situation machen, oder ob wir Verantwortung für unsere Gedanken übernehmen, und wollen, dass es uns gut geht.

**Ziel dieser Lernreise ist es, die Ärger- und Konfliktkultur Ihrer MitarbeiterInnen positiv zu verändern,** indem sie die rationale Voraussetzung für ehrliche Selbstreflexion und Objektivität in Konfliktsituationen gewinnen. Gedanken, Intention und Verhalten in Ärger- und Konflikt-Situationen sind änderbar, sobald wir ehrlich reflektieren und die gesamte Situation verstehen wollen.

## BESONDERS ZU EMPFEHLEN IST DAS TRAINING:

- Umgang mit Menschen bzw. Kunden, die man selbst für schwierig hält
- Belastung durch negative Emotionen (z.B. Ärger und Stress)
- Spannungsgeladener zwischenmenschlicher Kommunikation



## MODUL 1

### GEDANKEN, DIE SIE AUFTANKEN.

- Wie Gedanken Sie beeinflussen und wie Sie sie lenken können.
- Wie Wertungen Ihre Gefühle bestimmen und wie Sie es schaffen, sie bewusst zu machen.
- Wie Perspektiven Ihre Sichtweisen einschränken und wie Sie den Mut finden, Sie zu wechseln.

## MODUL 2

### WEIL ÄRGER ALLES NUR ÄRGER MACHT.

- Ihren Ärger besser verstehen und wie Sie sich selbst damit besser verstehen
- Negative Gefühle beruhigen und wie Ihnen dies besser gelingt.
- Fehlen Ihnen manchmal die Worte bei Ärger und welche Möglichkeiten Sie haben.

## MODUL 3

### ENDLICH WIRKUNG ZEIGEN

- Wie Sie auf Andere wirken und Sie sich dies bewusst machen können.
- Positive Ausstrahlung und wie Sie diese zu einem positiven Feedback führt.
- Warum wertschätzendes Feedback wichtig ist und wie Sie es einsetzen können.

## MODUL 4

### GRENZEN, DIE HALTEN.

- Erkennen Sie Ihre Grenzen und wahren sie. Wie Sie Ihre Grenzen im beruflichen Alltag beeinflussen können.
- Schuldig! Wie Sie sich von Schuldgefühlen befreien. Und Ihr Nein ein Ja zu Ihnen selbst wird.
- Perfektionisten und Dramaqueens. Methoden wie Sie sie loswerden!

# Lernreise Mensch ärgere dich nicht.

EFFIZIENT(ER) ÄRGERN - 4 WEGE FÜR MEHR GELASSENHEIT.

## ABLAUF:

- Nach einem ersten Kennenerlernen bekommen die Teilnehmenden Zugang zum Online-Kurs über unsere Blended-Learning-Plattform freigeschaltet. Die 4 Module bestehen aus Theorie, Videos, Grafiken, Möglichkeiten zur Selbst-Reflexion und Wiederholung des Gelernten durch gezielte Fragen.
- Während dieser Selbstlern-Phase begleiten die TrainerInnen die Teilnehmenden via regelmäßigem Austausch (Chat), Q&A-Sessions und Webinarimpulsen.
- Sie haben zusätzlich die Wahl: Wollen Sie im Online-Kontext bleiben oder mit Präsenzelementen kombinieren? Wir finden die richtige Kombination für Sie.

## METHODIK:

- Im Online-Training erleben die Teilnehmenden den unterschiedliche Einsatz der 4 Arbeitsmethoden (Jeder für sich, Schreiben und Lesen, Sprechen und Hören, Austauschen)
- Visuell ansprechender Präsentationsstil und Präsentationsunterlagen
- Workbooks für die eigenen Gedanken und die Umsetzung
- Selbstlernphasen kombiniert mit Austausch und Vertiefung in den Online-Calls
- Diese Lernreise orientiert sich an den 6 Phasen der Lernstrategien.



Effizient(er) ärgern.

Wege für mehr Gelassenheit.

Das Seminar hat einfach gut getan. Spaß gemacht und es ist sehr schade, dass es nun vorbei ist. Besonders gut hat mir die Aufteilung in kurze Onlineseminareinheiten und Blinks zum Selbermachen und Reflektieren gefallen. So hat man sich eigentlich laufend mit sich selbst und dem Thema auseinandergesetzt und es in den normalen Tages-/Wochenablauf integrieren können. Ich würde gerne auch in der Zukunft ähnlich aufgebaute Seminare besuchen!

Euch drei Seminarleiterinnen hat man den Spaß an der Sache angemerkt und ihr habt echt tolle Arbeit gemacht! Von meiner Seite gibt es also nur Lob :-)

Bravo d  
lohnt sic  
diese we

vielen D  
sind sehr  
Spaß gen



Veränderung braucht Zeit.

