

33025-26-02

Anti-Ärger Strategien: "Ärger schadet dem, der sich ärgert"

Termin/e

Plätze verfügbar: 30.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

250 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

Dozierende/r

Frank Götting



Inhalt

Den eigenen Ärger-Typ erkennen

Ärger: was passiert psychisch und physisch in uns

Ärger konstruktiv äußern

Mit eigenem Ärger besser umgehen

So beugen Sie dem Ärger vor



Nutzen

Wohin mit dem Ärger, wenn er erst einmal da ist? Hinunterschlucken, mit der Wut im Bauch weitermachen, als ob nichts geschehen wäre? Das kann nicht die Lösung sein, sie führt schlimmsten Falls zu explodierenden Überreaktionen oder zu psychosomatischen Krankheitsbildern. In diesem Seminar lernen Sie Ihren Ärger-Typus kennen, was Ärger ist und was er mit Ihnen macht. Sie erfahren, wie Sie ihn vermeiden und in konstruktive Handlungen umsetzen.



Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Verwaltungsbereiche



Arbeitsmittel und Methodik

Information mit Diskussion und praktisches Üben



Hinweise



Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.



Kontakt

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)