

Seminar-Info

Mensch – ärgere dich nicht!

Emotionen wirksam steuern und stimmig handeln

Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Ärger herunterzuschlucken oder ihm ewig nachzugrübeln, ist ungesund für Leib und Seele. Sich ungehemmt Luft zu machen, kann kurzfristig zu Erleichterung führen, zieht aber oft neue Probleme nach sich. Eine bessere Lösung ist nach Auffassung der Stressforscher die Ärger-Kontrolle. Das bedeutet, den Ärger bewusst wahrzunehmen und ihn gezielt zu regulieren. Die Fähigkeit, auch unter Druck ruhig und gelassen zu bleiben, kann man trainieren. Dazu gehört, automatische Reaktionen in bewusste Aktionen umzuwandeln.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Gelassenheit kultivieren können und entwickeln geeignete Antwortmöglichkeiten, wenn eigene und fremde Ansichten und Bedürfnisse miteinander kollidieren.

Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie haben sich Ihre wichtigsten handlungsleitenden Werte bewusst gemacht und wissen, welche Rolle sie bei der Entstehung und dem Ausgleich von Ärger spielen.
- Sie erkennen eigene „Denkfallen“ und lernen Techniken und Methoden, mit denen sie sich gedanklich von unliebsamen Emotionen distanzieren können.
- Sie haben erfahren, worauf es ankommt, damit Kommunikation auch bei unterschiedlichen Ansichten und Haltungen ohne Vorwürfe und Schuldzuweisungen gelingen kann.

An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie Selbstständige, die für sich bei der Arbeit einen gesünderen Umgang mit ihren Emotionen finden möchten.

Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar am Dienstag und Mittwoch, 25.03. + 26.03.2025, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird gefördert vom Integrationsamt Hamburg. Für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die ihren Arbeitsplatz in Hamburg haben, ist die Teilnahme bei Vorlage der erforderlichen Unterlagen (Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. Einkommensnachweise kostenfrei. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, Fax: 040 / 38 90 45-45, E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)