

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ANTI-ÄRGER-TRAINING (M)ein neuer Weg zur Gelassenheit

**TERMIN VERSCHOBEN**  
**NEUER TERMIN:**  
**26.09. + 04.10.2022**

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Schimpfen – Schweigen – Explodieren? Wohl fast jeder von uns kennt Ärger nur zu gut: Aus einem Missverständnis oder einer Bemerkung heraus fühlt man sich plötzlich angegriffen, ungerecht behandelt oder nicht genügend respektiert – die Situation droht zu eskalieren. Steigende Belastungen und Ängste zeren zudem am Nervenkostüm und egal, wie sehr Sie sich anstrengen: Ab und zu ist es zu viel und dann reißt der Geduldsfaden. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie mit einfachen Übungen für den Abbau von Stress und Ärger sorgen und zusätzlich Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Neben Hintergründen aus der neuen Ärger- und Stressforschung gibt es viele Möglichkeiten das eigene Ärger-Verhalten unter die Lupe zu nehmen und Strategien zu entwickeln, um anders mit Gereiztheit, Zorn und Frust umgehen zu können.

### Ziel

- Sie haben verschiedene Arten der Entspannung kennengelernt.
- Sie wissen, wie Sie sich Momente der Ruhe gönnen können.
- Sie kennen Ihre effektivsten Wege, um sich nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen zu können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

### Programm

- „Bei sich“ bleiben statt „außer sich“ geraten.
- Gelassen, höflich und deutlich Grenzen setzen.
- Kommunikationspsychologie – ganz praktisch
- Ärger loslassen und die Atmosphäre im Umfeld verbessern.
- Schnelle Methoden „von der Palme“ zu kommen.
- Die Kraft des Ärgers nutzen lernen.

**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.5

**Methode:**  
Inhaltlicher Input, Selbstreflexionsübungen, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Carmen Reuter  
Kommunikationstrainerin, Coach,  
Heilpraktikerin

**Termin:**  
05.07.2022 und  
12.07.2022

**Zeit:**  
jeweils 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco  
Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
22.08.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)