

„Wut tut gut!“ Emotionsregulation im Beruf

Anlass:

Jeder kennt sie, die berühmte Flugkurve des Marmeladenbrottes! Das Brot landet garantiert mit der Marmeladenseite nach unten. Im Berufsalltag finden sich andere Ärgeranlässe, z.B. Kundinnen und Kunden, die nicht höflich sind oder Mitarbeitende, die persönliche oder fachliche Grenzen überschreiten. Ärgern kann man sich über Vieles. Sehr häufiger Ärger und ein unangemessener Umgang damit beeinträchtigen Wohlbefinden und Leistung und stellen Beziehungen auf eine harte Probe. Zudem verhindern spontane Ärgerreaktionen oft professionelles Auftreten.

Inhalte:

- Ärger ist ein interessantes Gefühl
- Ärger wird veranlasst
- Ärger macht betroffen
- Ärger macht Sinn
- Ärger bringt in Bewegung
- Ärger macht gelassen
- Ärger hilft, klare Grenzen zu ziehen
- Ärger hilft, Dinge zu ändern
- Die Ärgernotfallapotheke

Ziele:

Gelassenheit und Professionalität stärken

Zielgruppe:

Personen, die mit Ärgergefühlen besser umgehen wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Entspannungsübungen

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfig Kast