

Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

Souveräner Umgang mit Ärger

Ärger gehört zum täglichen Leben – ob im Beruf oder privat. Ärger hat immer etwas mit uns selbst zu tun, deshalb ist es wichtig, sich über den bisherigen Umgang mit Ärger Gedanken zu machen und geeignete Methoden für einen besseren Umgang mit Ärger kennen zu lernen.

Ärger hat aber auch mit „den anderen“ zu tun, deshalb ist es wichtig, kommunikative Möglichkeiten zu kennen, Ärger mitzuteilen, ohne zu verletzen oder Situationen weiter zu verschärfen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Ärger nicht weiterhin unreflektiert über sich ergehen lassen möchten, sondern bereit sind, sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen. Sie erfahren, wie Ärger entsteht, warum und wie sich Ärger auf die Gesundheit auswirkt und wie Sie kräfte- und nervenschonender mit Ärger umgehen können. Außerdem lernen Sie, Ärger als Motor für positive Veränderungen zu nutzen und Kritik rechtzeitig und so zu formulieren, dass sie auch angenommen werden kann.

Schwerpunkte

- Warum ärgern wir uns überhaupt und wieso macht Ärger auf Dauer krank?
- Welcher „Ärgertyp“ bin ich eigentlich?
- Ärgern – normal oder schädlich? Ärgerprohylaxe: Grenzen setzen und Nein-Sagen, bevor es zu viel wird!
- Ärger im Berufsalltag: So spreche ich Ärgernisse konstruktiv an
- Praktische Übungen zu mehr Gelassenheit und „Erste Hilfe“ bei Wutanfällen und Ärger

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

Dauer

1 Tag

Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



Nisrin Jemel (Seminarorganisation)

Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)

personalentwicklung-hannover@dgp.de

Telefon: [0511 / 943 93 – 10](tel:05119439310)



Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden,
Führung, Gesundheit, Kommunikation,
Organisationsentwicklung, Personalauswahl,
Personalentwicklung, Persönlichkeits- und
Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

