

# Anti-ÄRGER-Management

## Keep cool, wenn´s heiß wird



Finden wir nicht immer Gründe, uns am Arbeitsplatz zu ärgern? Ob die nicht funktionierende Technik, oder die Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit, Schlamperei, Faulheit oder Dummheit anderer – im schlimmsten Fall ärgern wir uns auch über uns selbst. Selbst das Wissen, dass Ärger unseren Erfolg blockiert, hilft uns leider nicht wirklich weiter.

Mentale Strategien und emotionale Gestaltungsfähigkeit zeigen uns in diesem 2 Tag die Wege aus den Ärger-Fallen des Berufsalltags und lassen uns wieder konstruktiv agieren.

**TeilnehmerInnen:** Menschen, die sich einfach weniger ärgern, konstruktiv agieren und gleichzeitige ihre Lebensqualität steigern wollen

### Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Anlässe & Ursachen des Ärgers – (m)eine IST-Analyse
- Wirkungen des Ärgers im Innen und Außen
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Anti-Ärger-Strategien:  
> mental > emotional > energetisch
- Ärgern – aber richtig!
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Umgang mit verärgerten Menschen
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Entspannungsübungen
- Umsetzungsstrategien & Ärger-Auflösung

Die Gewichtung der Inhalten wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Sie setzen besser Grenzen
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität und Außenwirkung
- Sie sind widerstandsfähiger und leben gesünder
- Sie gehen entspannter mit „Ärgertypen“ um
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie nehmen keinen Ärger mehr mit nach Hause
- Sie haben mehr Energie für die wesentlichen / schönen Seiten Ihres Lebens
- 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

### Ihr Experte



#### Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach & Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK (Managementinstitut)

12 Jahre Führungstätigkeit in der Privatwirtschaft, Entwickler von Emotional Mastering®



### Organisatorisches

**Ort:** Seminarhof Silbersberg, Pichl b Wels, OÖ

**Termin:** 04.-05. Nov. 2018 (1.Tag: 09.00 – 18.00 Uhr, 2. Tag : 09 :00 – 17 :00 Uhr)

**Ihre Erfolgsinvestition:** € 280,-- ab 2. TeilnehmerIn € 250,-- zzgl. MwSt, inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung

Mag. Dieter Vogel e.U.  
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz  
Tel.: 0699-17 000 435  
Mail: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)

Anmeldeportal:  
[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)

Mag. Dieter  
**VOGEL**  
design your emotions

Auch als firmeninternes Seminar  
mit Zielspezifizierung buchbar!