

# Keep cool, wenn´s heiß wird

## Anti-ÄRGER-Management



### Was tun in Situationen, in denen wir uns so richtig „heißlaufen“?

Nicht jeder sozial akzeptierte Lösungsweg ist auch wirklich gut für unseren Organismus! Manche Lösungsansätze sind auch zu langsam oder schwer praktikabel.

Die Neurowissenschaften bieten effiziente Ansätze: 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 gleichzeitig 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
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung (Emotions4Success)
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen

Die Gewichtung der Inhalten wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Sie zeigen Ihre Grenzen für andere gut annehmbar auf
- 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 schaffen es, Ärger loszulassen
- Das persönliche Erfahrungslernen (Emotions4 Success) wirkt nachhaltig
- 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®



*Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!*

### Organisatorisches

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Salzkammergut

**Termin:** 01.-02.April 2021 (1.Tag: 09.00 – 18.00 Uhr)

**Ihre Erfolgsinvestition:** € 450,- ab 2. TeilnehmerIn € 400,- 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