

Mensch, ärgere dich!

Vom guten Umgang mit Ärger und anderen schwierigen Gefühlen

Zielgruppe	Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Leitung	Dr. phil. Sina Bardill, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin und Coach bso
Beschreibung	<p>Ärger ist ein ungeliebtes Gefühl. Viel lieber möchten wir gelassen sein und über den Dingen stehen. Wenn wir uns ärgern, ärgern wir uns meist auch noch darüber, dass wir uns ärgern. Im Grunde genommen ist der Ärger aber eine starke Energie und weist uns auf wichtige Themen hin, die mit unseren Grenzen zu tun haben. Es geht darum, diese Themen zu erkennen und damit einen konstruktiven Umgang zu finden.</p> <p>Sie lernen das Gefühl Ärger als wichtigen Regulationsmechanismus kennen und erarbeiten Strategien zum produktiven Umgang mit eigenem Ärger – eine starke Alternative zu Hinunterschlucken oder ungesteuert Ausleben.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Sinn des Ärgers: Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung • Wie gehe ich mit Ärger um? Was bin ich für ein Ärger-Typ? • Sinnvolle Strategien im Umgang mit Ärger • Eigenes Handlungsrepertoire im Umgang mit Ärger erweitern
Arbeitsweise	Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Austausch und Diskussion, persönliche Reflexionen
Dauer	1 Tag
Veranstaltungsort	Luzern
Kosten	320.00 CHF
Termine und Anmeldung	www.weiterbildungzentralschweiz.ch