

Kurs 520_195_260619

Ärger-Management

Positive Aggressionen im Alltag gewinnbringend einsetzen

Kaum vergeht ein Tag, ohne dass wir uns über Situationen, Mitmenschen oder über uns selber ärgern. Halten wir das jedoch für ein ernsthaftes Problem, gegen das wir etwas unternehmen müssen? Wahrscheinlich nicht, denn es ist vermutlich normal, sich zu ärgern, oder eben doch nicht? Ist es normal, dass man wütend und allenfalls aggressiv wird? Anhand von konkreten Alltagssituationen entwickeln wir Strategien gegen Wut und Ärger zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Ziele

- Förderung der Fähigkeit zu konstruktiven Konfliktbewältigung und Lösungen
- Positiver Umgang mit Wut und Ärger im Alltag
- Bedeutung der Worte Stress, Mobbing, Gesundheit, Motivation und Auswirkungen auf meine Gefühle
- Strategien zur Lösung (Vier-Zimmer-Wohnung-Strategie)
- Kommunikationsstrategien verstehen und anwenden
- Mensch ärgere Dich nicht – Prävention für den Alltag

Inhalte

- Was ärgert mich und macht mich wütend?
- Welche Rollen und Funktionen nehmen Wut und Ärger ein?
- Was ist Stress und nehme ich diesen wahr?
- Wie gehe ich mit einem schwierigen Umfeld um?
- Was tun, wenn ich mich über Veränderungen ärgere?
- Wie wandle ich Wut und Ärger in positive Energie um?

Zielgruppe

Interessierte aus allen Fachbereichen

Dozent:in

Daniel Krenn, Dipl. Mentaltrainer ILP und Coach, dipl. Sozialversicherungsfachmann und Persönlichkeitsentwickler

Hinweis

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn
Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

Daten

Kurs 520_195_260619

19.06.2026

Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau
Zeit 09:15-16:30 Uhr
Kosten CHF 350.00 Rabatt CHF 30.- für Kooperationspartner