

Anti-Ärger-Strategien

„Reech dich net uff“



Kursnummer: K03

Stellen Sie sich folgenden Dialog vor:

A(chtsamer): „Willst du dich nicht mehr ärgern?“

B(eschwerer): „Wie soll das denn gehen?“

A: „Na, kannst du dir vorstellen, dass es möglich ist, dich effektiver zu ärgern?“

B: „Was soll das denn sein? Verstärkt das dann nicht den Ärger?“

Wird also schlimmer statt besser? Es hieß doch Anti-Ärger!!!“

A: „Vielleicht ist es möglich in der Situation dem Ärger mit Humor zu begegnen?!“

B: „Völlig absurd! Wenn ich mich ärgere, hab´ ich nix zu lachen!!!“

So unwahrscheinlich es klingen mag.

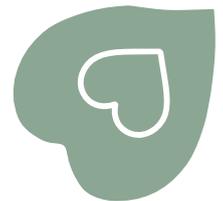
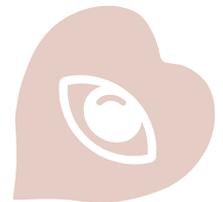
Es gibt Strategien und Übungen sich selbst weniger zu ärgern.

Wir möchten Ihnen diese Strategien vorstellen und Sie die Übungen erleben lassen. Somit nehmen Sie die praktische Erfahrung gleich mit.

Sie können diese im Alltag für sich nutzen, um mit Ihrem natürlichen Ärger zukünftig anders umgehen zu können.

Wir bieten

- Hintergründe, wie Ärger entsteht
- Strategien mit dem Ärger präventiv und in der Situation effektiv umzugehen
- Anti-Ärger-Übungen für das persönliche Training
- Techniken und Übungen, mit denen Sie auch anderen helfen können, mit ihrem Ärger effektiver fertig zu werden



Sie sind interessiert? Fragen Sie noch heute unverbindlich nach Ihrem individuellen Angebot.*

Firmen, Schulen, Unternehmen, Institutionen und Vereine erhalten ein persönlich auf sie abgestimmtes Angebot, der Gruppengröße, Bedarfe und Dauer entsprechend.

*Alle Kosten verstehen sich auf Grundlage §19 UStG. Als Kleinunternehmer erheben wir von Ihnen **keine Umsatzsteuer!**

Wir bieten Ihnen **vorzugsweise Inhouseschulungen** in Ihren Räumlichkeiten. Sollte dies nicht möglich sein, mieten wir entsprechend geeignete Räume. Dies planen wir mit Ihnen gerne im Einzelfall. Uns ist es wichtig, dass wir Ihnen unser Honorar im individuellen Angebot verbindlich zusichern und damit **keine versteckten Kosten** auf Sie zukommen.

Ihre Dozenten & Trainer



Daniel Dieudonné
Geschäftsführer



Andreas Brixner
Geschäftsführer

Das beste Birkenbihl-Duo der saarländischen Welt

*Mit Humor, Verstand und viel Gefühl,
und vor allem Birkenbihl*