



## Anti-Ärger-Strategien

Möchten Sie sich nicht mehr ärgern?

Wie soll das dann gehen?

Können Sie sich vorstellen, dass es möglich ist sich effektiver zu ärgern?

Was das sein soll? Verstärkt das dann nicht den Ärger?

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

Oder ist es auch möglich in der Situation dem Ärger mit Humor zu begegnen?

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

**22.06. und 06.07.2023, jeweils 19:00 bis 21:30 Uhr**



## IHRE DOZENTEN

### Daniel Dieudonné

Geschäftsführender Gesellschafter

freiber. Dozent & Coach  
staatl. anerk. Sozialarbeiter (B.A.)  
staatl. anerk. Erzieher  
Sonderpädagogische Fachkraft  
Rehapäd. Zusatzqualifikation i.A.  
Sozialtherapeut (ITPS) i.A.  
zertifizierter Reboundtrainer®  
A.C.T. – Trainer für gehirn-gerechtes Arbeiten®  
(nach Birkenbihl)

Honorar- und Gastdozent versch. Bildungseinrichtungen  
Selbstständiger Trainer und Coach für pädagogische Weiterbildungen,  
Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Arbeitsschwerpunkte: (gewaltfreie) Kommunikation, Krisen- und  
Konfliktmanagement, ausgewählte Methoden der Sozialen Arbeit, gehirn-gerechtes  
Arbeiten (nach Vera F. Birkenbihl), Lern- und Lehrcoaching, Impacttechniken,  
systemisches - und psychosoziales Arbeiten



### Andreas Brixner

Geschäftsführender Gesellschafter

freiber. Dozent & Coach  
Diplompädagoge  
Sonderschulpädagoge  
Erlebnispädagoge  
Rehapäd. Zusatzqualifikation

A.C.T. – Trainer für gehirn-gerechtes Arbeiten®  
(nach Birkenbihl)

Kinder- & Jugend-Coach n. Birkenbihl®

Honorar- und Gastdozent versch. Bildungseinrichtungen  
Selbstständiger Trainer und Coach für pädagogische Weiterbildungen,  
Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Arbeitsschwerpunkte: Freizeitpädagogik, Erlebnispädagogik, die "Kraft des Spiels",  
Erste Hilfe Outdoor, gehirn-gerechtes Arbeiten (nach Vera F. Birkenbihl),  
Lern- und Lehrcoaching, Impacttechniken

## Das beste Birkenbihl-Duo der saarländischen Welt

Mit Humor, Verstand und viel Gefiehl,  
und vor allem Birkenbihl