

SEMINAR (PRÄSENZ)

Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Konstruktiver Umgang mit Ärger am Arbeitsplatz

Nutzen

Kennen Sie das? Ihr Kollege, Chef oder Mitarbeiter hat Sie heute Morgen nicht begrüßt oder ist Ihnen beim Meeting immer wieder ungefragt ins Wort gefallen? Sie ärgern sich immer mehr und merken, wie Sie sich nicht auf Ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren können, es sogar mit in den Feierabend nehmen? In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Ärger, Wut und Aggression in uns entsteht, was genau es bedeutet und wie Sie damit souverän umgehen können. Ziel ist es, dass Sie mehr Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und die Atmosphäre in Ihrem Arbeits- und Privatleben erheblich verbessern.

Zielgruppe

Geeignet für Fach- und Führungskräfte und Teams, die eine Wir-Kultur anstreben, ein Miteinander dem Gegeneinander vorziehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Der Alltag im Beruf ist oftmals geprägt von unterdrücktem Ärger, Wut, Aggression und Spannung im Team. Das Ansprechen der Ursache des Ärgers und somit ein verträgliches Miteinander auf Augenhöhe ist da häufig schwer oder oft nicht mehr möglich. Die Abwärtsspirale beginnt sich zu drehen: - Die Motivation und die Bereitschaft, sich voll zu engagieren, sinkt. - Die Menschen sind demotiviert, haben innerlich gekündigt, jammern in der Kaffeeküche und machen Dienst nach Vorschrift, sind häufiger krank. - Die Stimmung, Produktivität und Effizienz sinkt. Das kostet die Unternehmen viel.

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

Dauer

1 Tage

Veranstaltungsinhalt im Detail

In dieser Weiterbildung

- - erfahren Sie, was Ärger genau ist und wie er entsteht.
- - erarbeiten wir gemeinsam, was das Sinnvolle (wofür?) am Ärger ist.

- - beleuchten wir, in welchen Situationen Sie sich ärgern, was genau Sie aggressiv macht und was das eigentlich mit Ihnen selbst zu tun hat.
- - erhalten Sie Anregungen, Übungen, Impulse und Techniken für den Umgang mit Ärger und Wut.
- - erleben und üben Sie, wie Sie das, was Sie ärgert und aggressiv macht, so ansprechen können, dass Sie verstanden werden und trotzdem in Verbindung bleiben.
- - steigern Sie Ihre Kommunikations-Kompetenz.

Methoden

Ganz einfach gesagt ist Ärgern die Alarmglocke in uns und ein wertvoller Hinweis, der uns zeigt, dass gerade etwas nicht stimmt oder zu kurz kommt. Jetzt gilt es einen konstruktiven Umgang mit Wut und Ärger zu finden. Dabei unterstützt das Kommunikationsmodell von Marshall Rosenberg und das Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun.

Gesamtsumme

520,00 €

Preisinformationen

inkl. Verpflegung

Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.. Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen.

IHK Akademie Ingolstadt

Despag-Straße 4a
85055 Ingolstadt



Kontakt

Fragen zur Anmeldung/Beratung



Viktoria Palej

+49 841 93871 -25

Palej@ihk-akademie-muenchen.de