Konstruktiv und gelassen mit Ärger umgehen

Mit weniger Stress mehr Energie im Berufsalltag

Befreie dich von unnötigem Ärger, lass dich nicht stressen und gewinne deine Energie zurück! Lerne in diesem nachhaltigen Training eine alltagstaugliche, leicht umsetzbare Methode kennen, mit deinen persönlichen Ärger-Situationen konstruktiver und gelassener umzugehen. Du erfährst, wie du systematisch dem Ärger-Anlass auf den Grund gehen, ihn positiv kanalisieren und konstruktiv dazu kommunizieren kannst. Gewinne die Macht über deine Emotionen zurück, ohne die eigene Position zu verraten. Lass dich nicht länger ärgern!

Inhalte

Modul 1 Konstruktiv und gelassen mit Ärger-Situationen umgehen

Inklusive Buch zum Training!

Ärger-Bewusstsein entwickeln
- Den eigenen Ärger erkennen.
- Ärger-Entstehung und Definition.
- Kosten und Nutzen des Ärgers.
- Was steckt hinter dem Ärger?
- Gängige Ärger-Strategien.

Konstruktiver Umgang mit Ärger
- Vorstellung des 3-stufigen Anti-Ärger-Prozesses: Filtern, klären, befreien.
- Anwendung des Ärger-Filters: wann lohnt es sich, sich zu ärgern?
- Ergründung des Ärger-Wunschs: was möchte ich erreichen?
- Kommunikation der eigenen Vorstel*lungen - gelassen und ärgerfrei* .

Modul 2 Befreiung von Ärger-Mustern, die uns in Konflikten festhalten

Persönliche Ärger-Muster erkennen
- Was tun, wenn der Ärger nicht verfliegt?
- Kennenlernen der 5 Ärger-Muster.
- Strategien, um aus den Ärger-Mustern auszusteigen.
- Anwendung auf deine persönlichen Situationen.

Ärger-Prävention im Alltag
- Ärger vorbeugen.
- Betrachtung Ihrer individuellen Ärger-Situationen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du schärfst das Bewusstsein für deinen eigenen Ärger und dafür, wie du konstruktiver damit umgehen kannst.
- Du erkundest deine persönlichen Ärger-Trigger, Reaktionsmuster und Ärger-Strategien.
- Du lernst eine einfach handhabbare Methode aus 3 Schritten, mit der du in deinem beruflichen und privaten Alltag jeder Ärger-Situation gelassener begegnen kannst.
- Du erfährst, wie du gelassen und ärgerfrei deine Vorstellungen und Ziele kommunizieren kannst.
- Du lernst, wie du dich aus festgefahrenen Ärger-Situationen befreien kannst.
- Du erfährst, wie du anderen im Umgang mit Ärger-Situationen helfen kannst.

- Du beugst Stress und Konflikten durch den kompetenten Umgang mit Ärger-Situationen vor.

Methoden

Interaktive Erarbeitung der Inhalte im Team, Selbsterfahrung und -reflexion, Arbeiten im Raum, Anwendung auf eigene Beispiele, zahlreiche Übungssequenzen in 2-er Gruppen mit individuellen Rückmeldungen, Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe, zwischen den Modulen werden Transferaufgaben im Selbststudium bearbeitet.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Fach- und Führungskräfte, die mit Ärger-Situationen gelassener umgehen und dies an Ihre Teammitglieder weitergeben möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Barbara Gerhards
Ich habe mich seit 2015 auf das Thema Ärger spezialisiert, weil diese Emotion eine zentrale Rolle für das betriebliche Miteinander und die eigene Zufriedenheit spielt.

Als Ärger-Expertin, -Autorin und -Speakerin möchte ich Bewusstsein schaffen für die negativen Auswirkungen, die der ungeübte Umgang mit dieser alltäglichen und wichtigen Emotion hat. Ärger ist der Anfang von Konflikten, Unzufriedenheit, schlechter Zusammenarbeit und mangelnder Kommunikation. Ärger macht auf Dauer krank.

Das muss nicht sein! Mit Hilfe meines Anti-Ärger-Prozesses kann man lernen, gelassen mit Störungen umzugehen.

Für Fortschritt und eine gesunde Zukunft!

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 x 4,5h Online-Training + Selbstlernphase
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

18.11.-02.12.2026
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Mittwoch, 18.11.2026
08:30 Uhr - 13:00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026
08:30 Uhr - 13:00 Uhr

01.-15.03.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 01.03.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr
Montag, 15.03.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr

15.-29.06.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 15.06.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr
Dienstag, 29.06.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr

16.-30.09.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Donnerstag, 16.09.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr
Donnerstag, 30.09.2027
08:30 Uhr - 13:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34337

Teilnahmegebühr

€ 950,- zzgl. MwSt.
€ 1.130,50 inkl. MwSt.

Im Seminar bekommt man das Buch: Das Anti-Ärger-Buch.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34337
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.