



**ANKER
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-
Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

ANTI-Ärger-Training: Lass es raus!

Ärger leichter loslassen. Mehr Gelassenheit, Freude & Glück im Alltag empfinden.

vorstellen.

Ziel:

Ziel des Vortrages ist es, den Teilnehmern die Fähigkeit zu übermitteln, mit dem eigenen Ärger konstruktiver umzugehen, Stressfaktoren positiv zu nutzen und somit Arbeits- und Lebensqualität zu gewinnen. Auch in stressigen Situationen kann man mit Ärger souverän umgehen und die allgemeine Arbeitsatmosphäre verbessern.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Branchen

Workshop-Inhalte:

- In welchen Rollen ärgern wir uns?
- Rollenspiel - Den Ärger bewusst erfahren.
- Die Unterscheidung zwischen Anlass und Ursache des Ärgers.
- Welcher biologische Sinn steckt hinter dem Ärger?
- 3 Wege mit Ärger umzugehen: Ärger unterdrücken, Ärger raus lassen und Ärger als Warnsignal.
- Den Ärger einfach loslassen – geht das?
- Die Kunst des Innehaltens, Gelassenheit und neue Denkmuster aufbauen.
- Erfolgreich Fragetechniken einsetzen.
- Tipps & Tricks im Alltag – Wie kann man sich positiv selbst instruieren?

Termin: **10.11.2020; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

Gebühr: 130,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee mit kleinem Snack sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2020-37.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis 26.10.2020 zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

18.09.2020