

## **Trainingskonzept**

### **Blended Learning - Mensch ärgere Dich nicht**

### **Basierend auf e-Learning Modulen + Präsenztage**

Dauer Online:	4 Module zu je 2 bzw. 3 Wochen (13 Wochen)
Dauer Präsenz:	1 Tag
TrainerInnen:	Michaela Dietmayer Monika Keil Isabella Zierhut
Setting:	max. 15 Personen



Unsere Lernreise hat zum Ziel, die Ärger- und Konfliktkultur Ihrer MitarbeiterInnen positiv zu verändern. Einerseits, indem sie die rationale Voraussetzung für ehrliche Selbstreflexion und Objektivität in Konfliktsituationen gewinnen und andererseits durch den Zugang, dass Gedanken, Intention und Verhalten in Ärger- und Konflikt-Situationen änderbar sind. Die Voraussetzung ist, dass wir ehrlich reflektieren und die gesamte Situation verstehen wollen.

#### **Was erwartet die TeilnehmerInnen?**

Zu Beginn erhalten die TeilnehmerInnen Zugriff auf die online-Applikation blink.it, die sie durch den Online-Teil führt. Dieser besteht aus 4 Modulen mit den Überschriften:

1. Wie Deine Gedanken Dich auftanken
2. Weil Ärger alles nur ärger macht
3. Endlich Wirkung zeigen
4. Grenzen setzen

Jedes Modul benötigt 3 Wochen. Die Module werden einzeln freigeschaltet und bestehen aus Theorie, Videos, Grafiken, Möglichkeiten zu Selbst-Reflexion, Wiederholung des Gelernten durch Fragen. Im Anschluss an den Online-Teil folgt ein Präsenztage, der das bereits Erlernte inhaltlich mit zusätzlichen Impulsen und Arbeiten in der Gruppe abrundet.

#### **Ziel des Trainings ist**

- ✘ Eigene Ärger- und Konflikt-Situationen und auch sich selbst wertfrei zu betrachten,
- ✘ Mentale Präventionstechniken kennen zu lernen,
- ✘ Sowie den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und neue Vorgehensweisen mitzunehmen.

#### **Besonders zu empfehlen ist das Training bei**

- ✘ Umgang mit Menschen bzw. Kunden, die man selbst für schwierig hält
- ✘ Belastung durch negative Emotionen (z.B. Ärger und Stress)
- ✘ Spannungsgeladener zwischenmenschlicher Kommunikation

#### **Methoden**

- ✘ 4 Module via Online Training – auf Basis blink.it
- ✘ Video Calls der Gruppe mit TrainerInnen
  - Erfahrungsaustausch und Diskussion
  - Einzel- und Gruppenarbeit
  - Selbstreflexion
  - Arbeit an eigenen Fallbeispielen

© copyright – Isabella Zierhut, Monika Keil, Michaela Dietmayer