



Trainingskonzept

Mensch ärgere Dich nicht im Büroalltag

Video Online Training

Dauer: 2 Tage – jeweils von 9.00-15.00 Uhr
Trainer: Michaela Dietmayer
Setting: 9 – 12 Personen



Trainingsansatz und Ziel ist es, die Ärger- und Konfliktkultur positiv zu verändern, indem die TeilnehmerInnen die rationale Voraussetzung für ehrliche Selbstreflexion und Objektivität in Konfliktsituationen gewinnen. Wir können unsere Gedanken, Intention und Verhalten in Ärger- und Konflikt-Situationen nur ändern, wenn wir ehrlich reflektieren können und verstehen wollen.

Gedanken sind der Schlüssel zum Erfolg im Leben, denn sie prägen die Qualität unserer Gefühle, sie prägen unser Handeln und damit unsere Erfahrungen. Unsere „subjektive“ Wahrnehmung bildet die Grundlage für Ärger. So kann es passieren, dass ich mich ärgere, während jemand anderer völlig entspannt bleibt in derselben Situation. Es macht einen Unterschied, ob wir (durch unsere Bewertung) unsere Laune und Motivation abhängig von einer Situation machen, oder ob wir Verantwortung für unsere Gedanken übernehmen, und wollen, dass es uns gut geht.

Ziel des Trainings ist

- × Meine Ärger- und Konflikt-Situationen und auch mich selbst wertfrei zu betrachten,
- × Mentale Präventionstechniken kennen zu lernen,
- × Sowie Inspirationen für neue Vorgehensweisen mitzunehmen.

Inhalt

- × Die Rolle von Gedankenhygiene, Achtsamkeit und Humor für unsere Laune
- × Die Macht der Gedanken - Ursache für Ärger ist (lediglich) unsere subjektive Bewertung
- × Die eigene Erregbarkeit (für Ärger und Stress) nachhaltig zu reduzieren
- × Die Kraft der Worte bewusst nützen
- × Anti-Ärger-Techniken
- × Der Umgang mit Perfektionismus, Schuldverschiebung und Opferrolle
- × Ärger-Situationen konstruktiv und sachlich entgegentreten:
 - ✓ Konstruktive Konflikte basieren auf Respekt, Sachlichkeit und dem Wahren von Grenzen
 - ✓ Wie kann ich „Nein“ sagen, sodass es mein Gegenüber annehmen kann
 - ✓ Schlimmer als zu viele Konflikte sind keine Konflikte
 - ✓ Was ist eine Grenzüberschreitung und welche Möglichkeiten haben wir, Grenzen zu setzen
 - ✓ Unser Handlungsspielraum bei Konflikten wird durch unser Denken/Handeln bestimmt (Analyse und Selbstreflexion des eigenen Konfliktverhaltens)

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

- × Trainer-Input
- × Erfahrungsaustausch, Diskussion
- × Einzel- und Gruppenarbeit, kollaboratives Arbeiten
- × Arbeit an Fallbeispielen

© copyright – Michaela Dietmayer