

# Seminar „Führungskompetenz“ - Anti-Ärger- und Emotions-Management



In diesem Seminar wird der Umgang mit dem eigenen Ärger und Emotionen im Alltag gezielt bearbeitet. Es werden Techniken vermittelt, die zu einem professionellen Umgang mit sich und anderen führen, trotz aufgeladener Situationen.

- Vom nutzlosen verbrauchenden Grübeln hin zur stärkenden Problemlösung
- Die eigenen Emotionen erkennen und den bewussten Umgang damit steuern
- Richtiger Umgang mit Gefühlen, um die Balance zwischen Verstand und Emotion zu finden.
- Beobachten der eigenen Auswirkungen im Außen? Wie wirke ich im Außen?
- Die Zeiten des Ärgers verkürzen durch gezielte Umlenkungstechniken
- Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien im Umgang mit Ärger, Stress und Emotionen

Termin: **15.06.2023**

Ort: **Online-Seminar**

Dauer: 09:00 – 18:00 Uhr

Kosten: **350,- Euro**

Seminargebühr inkl. 19% MwSt.

---

**Anmeldung** an Patricia Fanaro

FAX: 06204/9146772 oder

E-Mail: [info@patricia-fanaro.de](mailto:info@patricia-fanaro.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar FK Seminar „Anti-Ärger“ im Juni 2023 an (bitte nachfolgend die Rechnungsadresse in Druckschrift angeben):

Position \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Unternehmen / Praxis \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Postleitzahl / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

e-Mail \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

