

## Ich ärgere mich nicht mehr: Ich schließe „Freundschaft“ mit meinem Ärger

<b>Zielgruppe</b>	alle Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die mit Ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen möchten und die an einem gelasseneren Umgang mit Dingen im Alltag, mit anderen Menschen und mich sich selbst arbeiten möchten.	
<b>Ihr Nutzen</b>	Sind Sie öfter schlecht drauf, weil Sie sich leicht über etwas oder jemanden aufregen? Sie lernen einen gelasseneren Umgang mit sich und Ihrer Umwelt und sind in Zukunft besser gerüstet für schwierige Situationen im Alltag. Sie lernen eine Haltung, um mit Situationen und Gegebenheiten des Alltags sowie mit schwierigen Zeitgenossen gelassener umzugehen. Sie verfügen zudem über Handwerkszeug in Ihrer Kommunikation, um Ihrem Ärger angemessen Ausdruck zu verleihen.	
<b>Inhalt</b>	<p>Ärger flammt immer dann auf, wenn unsere Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, nicht mit dem was ist im Einklang sind.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was ist Ärger und warum verspüre ich ihn überhaupt? <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundl. Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Bedürfnissen</li> <li>- Warum ärgere ICH mich darüber?</li> <li>- Wieso kann Ärger auch sinnvoll und notwendig sein?</li> </ul> </li> <li>2. Ein neuer Zugang zur Haltung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kann ich in Zukunft einen anderen Zugang zu meinem Ärger bekommen?</li> <li>- Wie gehe ich künftig gelassener mit Situationen und Personen um?</li> <li>- Was möchte ich denn stattdessen fühlen und warum?</li> </ul> </li> <li>3. Handwerkszeug für den Alltag <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie kommuniziere ich mein Befinden und meine Bedürfnisse, so dass es mein gegenüber auch versteht?</li> <li>- Was brauche ich im Alltag, damit der Ärger nicht meinen Alltag bestimmt?</li> </ul> </li> </ol>	
<b>Dozentin</b>	Rachel Raoul	
<b>Nummer</b>	L-06-23/24	
<b>Termin</b>	7. Juni 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
<b>Entgelt</b>	122,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	159,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.