

Mensch ärgere dich nicht

Ärger minimieren. Gelassenheit üben. Konflikte meistern.

DIE THEMEN

- Umgang mit Ärger und Alltagsfrust:
Cool bleiben und Ihren Selbstschutz stärken
- Konstruktives Denken trainieren:
So ändern Sie Ihre Einstellung und finden Lösungen
- Konfliktdynamik erkennen und eigenes Handeln
daraus ableiten - sechs Schritte der Konfliktklärung
- Menschen ticken unterschiedlich: Mit schwierigen
Zeitgenossen souverän kommunizieren
- Die hohe Kunst der Gelassenheit üben:
So gewinnen Sie emotionale Stärke im Berufsalltag

Top bewertet:
Über 500 überzeugte
Teilnehmer*innen

IHRE REFERENTIN



Gerda Bender

Expertin für Energiemanagement, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung,
persolog®-Trainerin, Sportwissenschaftlerin und Coach.

Mensch ärgere dich nicht - Konflikte & Ärger souverän manage

Ziel des Seminars

Schwierige Situationen, Kritik und Konflikte gehören im Arbeitsleben häufig zur Tagesordnung. Oft fehlt uns das Wissen, wie wir damit umgehen sollen. So werden diese umgangen und brodeln unterschwellig nicht selten so lange, bis sie eskalieren. Arbeitsatmosphäre, Produktivität und Gesundheit leiden. Das muss nicht sein!

In diesem Praxisseminar lernen Sie, wie Ärger entsteht, wie Sie diesen minimieren, einen kühlen Kopf bewahren und Ihre Kraft sinnvoll einsetzen können. Sie kennen die sechs Schritte der Konfliktklärung, lernen Deeskalationstechniken und gewinnen emotionale Stärke.

Mit praxistauglichen Strategien und Tools werden Sie - gerade dann, wenn es für Sie schwierig wird - konstruktiv, souverän und lösungsorientiert überzeugen.

Wer sollte teilnehmen?

- Gruppen- und Teamleiter*innen
- Team- und Projekt-Koordinator*innen
- Experts, Specialits, Referent*innen
- Wissenschaftliche Mitarbeiter*innen
- Sachbearbeiter*innen und Office-Kräfte
- Fachkräfte aus allen Abteilungen

die Konflikte, Kritik und Ärger souverän managen und Lösungen finden wollen.

Stimmen der Teilnehmenden

- "Individuell, praxisnah, kompetent. Ein Seminar für jedermann."
- "Eine echte Bereicherung; Tolle Referentin; viele Lösungsansätze."

IHRE REFERENTIN



Gerda Bender

Expertin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

trainiert, coacht und berät seit mehr als 20 Jahren Fach- und Führungskräfte namhafter nationaler und internationaler Unternehmen. Die Grundlage ihrer Arbeit ist dabei ihr langjähriges Erfahrungsspektrum aus ihrer Berufslaufbahn sowie aus zahlreichen Coachings und Seminaren.

In ihren Seminaren, Coachings und Workshops begeistert sie durch ihre lösungsorientierte und praxisnahe Wissensvermittlung. Sie versteht es, Prozesse in Gang zu bringen, die leicht verinnerlicht und sofort in die Praxis umgesetzt werden können.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen Ursache und Wirkung von Ärger und können diesen reduzieren.
- Sie lernen Konfliktklärung und können in brisanten Situationen deeskalieren.
- Sie können Kritik leichter annehmen und auch konstruktiv aussprechen.
- Sie vertreten Ihren Standpunkt und managen den Umgang mit für Sie schwierigen Charakteren
- Sie stärken Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihre Wahrnehmung
- Sie gewinnen mehr Selbstschutz und emotionale Stärke im Arbeitsalltag

Inhouse-Schulung - gewünscht?

Dieses top-bewertete Seminar ist auch als Inhouse-Schulung exklusiv für eine Gruppe von max. 12 Personen gefragt. Die Schwerpunktsetzung erfolgt in Absprache. Gerne sende ich Ihnen ein Angebot.

Ihr Programm im Überblick

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr

Ärger minimieren

- Wie Ärger entsteht und wie er sich auf Ihre Gesundheit und Energie auswirkt
- Erkennen und verstehen Sie Ihr Verhaltensmuster - Selbst-/Fremdbild
- Ärger - was stresst denn da? Auslöser und Wirkung durchschauen
- Ressourcen-Check Ihrer Fähigkeiten: Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Die heimliche Kraft alltäglicher Worte
- Selbstschutz stärken und Abstand gewinnen: Ihr Gehirn ist der Boss
- Eine sportliche Einstellung zu Ärgernissen trainieren - das geht!

Gelassenheit trainieren

- Erforschen Sie menschliches Verhalten in Konflikt- und Stress-Situationen
- So schaffen Sie es, Argumente sachlich und ruhig zu vermitteln
- Mentalstrategien für Souveränität
- Fragetechniken: Wie Sie mit klugen Fragen gezielt entschärfen
- Top Strategien und effektive Techniken für emotionale Stärke und Gelassenheit

Brisante Situationen managen

- Mut zum Nein-Sagen entwickeln: Freundlich und klar Grenzen setzen
- So sprechen Sie Unangenehmes an
- Vertreten Sie Ihren Standpunkt überzeugend, klar und respektvoll
- Bei Blockaden, Beschwerden und unfairen Angriffen souverän agieren

2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Kritikgespräche führen

- Was und wie sage ich es nur? Fallstricke und No-Go-Areas kennen
- Kritikfähigkeit trainieren: Kritik richtig annehmen und konstruktiv aussprechen
- Feedback-Regeln klug anwenden
- Vorsicht: Rechtfertigungsfallen
- Das starke ICH: Wie Sie nicht alles gleich persönlich nehmen

Konflikte lösen

- Kleine Ursache, große Wirkung: Spannungssymptome gezielt aufspüren
- Psychologische Mechanismen im Umgang mit Konflikten durchschauen: Angst, Abwehr, Aggression, Angriff, Verteidigung, Flucht, Verdrängung
- 6 Schritte im Konfliktlösungsprozess
- Behalten Sie das Steuer in der Hand: Konstruktive Wege aus Sackgassen
- Sender und Empfänger: Klartext mit Empathie, damit Verständigung klappt

Mit schwierigem Verhalten umgehen

- Hilfe, die/der schon wieder: Wann ist ein Mensch für Sie schwierig?
- Schwierige Zeitgenossen gibt es überall - was steckt hinter dem Verhalten
- Praktische Hilfestellung für verschiedene Charaktere: Besserwisser, Jammerer, Arrogante, Ignoranten und andere Persönlichkeitstypen
- Mit den Mensch-ärgere-dich-nicht-Strategien zurück in den Alltag

Mensch ärgere dich nicht - Konflikte & Ärger souverän managen

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 26106120

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

14. - 15. Oktober 2026 in Heidelberg
Webcode 26106120

Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
 per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Termin/Veranstaltungsort:

14. - 15. Oktober 2026 - Heidelberg
Heidelberg Marriott Hotel
Vangerowstr. 16 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 908-0 · Fax +49 6221 908-660

Ihre Seminarzeiten:

1. Tag: 09:30-17:30 Uhr
2. Tag: 09:00-16:30 Uhr

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Gebühr:

€ 1.790,00 (+ gesetzl. MwSt.)

Die Gebühr beinhaltet eine Dokumentation sowie Ihr Teilnahmezertifikat zum Download in unserem Learning Space, Arbeitsessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

Zimmerreservierung:

Es steht ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Beachten Sie, dass dieses 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn verfällt. Bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel vor.

Inhouse-Schulung gewünscht? Gerne.

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers

Konferenzmanagerin Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de