



Anti-Ärger-Training

Wir alle kennen diesen Wutstau im Bauch: Ob privater Kummer oder beruflicher Stress, Ärger geht immer an die Nieren. Gründe dafür gibt es wie Sand am Meer: Der Streit mit dem Partner am frühen Morgen. Der Kollege, der schon wieder den Kaffee alle gemacht, aber nicht nachgefüllt hat. Oder der Chef, der den dringenden Besprechungstermin mal wieder nicht eingehalten kann. Doch als wäre das eigentliche Problem nicht genug, bringt der Frust oft auch noch Konzentrationsschwäche und Lustlosigkeit mit sich. Besonders im Job ist das ein ernstzunehmendes Hemmnis, denn mit der wachsenden Anspannung und den abschweifenden Gedanken wird auch der Arbeitsfluss unterbrochen. In solchen Momenten sollte man versuchen, dem Ärger Luft zu machen – aber bitte ohne sich selbst oder die Mitarbeiter in Unbehagen zu versetzen. Daher ist es wichtig, das richtige Ventil zu finden, um den Ärger aufzulösen und den Unmut in Produktivität umzuwandeln. Das Rezept: Mut zur Gelassenheit und die Adaption neuer Denkmuster.

Das Seminar „Anti-Ärger-Training“ vom Management Institut Dr. A. Kitzmann unterstützt Sie dabei, Ihre negativen Gefühle für sich und Ihre Arbeit nutzbar zu machen. Sie trainieren, Stresssituationen in Qualität zu verwandeln und sie Gewinn bringend einzusetzen. Ebenso lernen die Teilnehmer, mit Ärger richtig umzugehen und so die Arbeitsatmosphäre und den Umgang mit den Mitarbeitern zu verbessern. Zu Beginn der Schulung wird zunächst analysiert, in welchen Situationen Ärger überhaupt aufgebaut wird. Denn Anlass und Auslöser haben oft einen unterschiedlichen Ursprung. Diesen gilt es, zu erkennen und zu lösen, denn nur so kann man lernen, den Ärger zu akzeptieren und den richtigen Umgang mit den negativen Gefühlen zu finden. Zugleich lernen die Seminarteilnehmer, wie sie Gelassenheit aufbauen und stressige Situationen mit einer neuen Denkweise angehen können. Ärger im Beruf ist oftmals ein deutliches Warnsignal, dass etwas am Arbeitsplatz nicht stimmt – das Anti-Ärger-Training ist deshalb ein wesentlicher Treiber, um emotionale Ausbrüche unter Kontrolle zu behalten und den Verstand einzuschalten, ohne den Ärger zu unterdrücken. Die richtige Kombination aus Gefühl und Rationalität ist der Weg zum Erfolg – das Seminar hilft, ihn zu finden.

Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter 0251/202050 an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Management-Institut Dr. A. Kitzmann
Frau Dr. Jana Völkel-Kitzmann
Dorpatweg 10
48159 Münster

Telefon: [+49 251 202050](tel:+49251202050)
Fax: [+49 251 2020599](tel:+492512020599)

E-Mail: info@kitzmann.biz
Internet: www.kitzmann.biz

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist eine Weiterbildungseinrichtung, die sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Leiter des Instituts ist Dr. Arnold Kitzmann, Autor der Bücher „Massenpsychologie und Börse“, Gabler Verlag 2008, „Persönliche Arbeitstechniken und Zeitmanagement“, 3. Aufl. Ehningen 1998, „Grundlage der Personalentwicklung“, Lexika-Verlag München 1982 und „Das Assessment-Center“, BVB Bamberg, 3. Auflage 1990. Außerdem sind über 90 Artikel über die Arbeit des Instituts in Fachzeitschriften erschienen.

Derzeit arbeiten für das Institut 30 Trainer, die über eine abgeschlossene Hochschulausbildung verfügen und zusätzlich

Bankverbindung:
Deutsche Bank Münster, 02 70 520 (Bankleitzahl: 400 700 80)
IBAN: DE50 4007 0080 0027 0520 00 – BIC-SWIFT: DE UT DE 3B 400

Geschäftsführer: Dr. Arnold Kitzmann
Firmensitz: Münster, Westfalen
Umsatzsteuer-ID: DE271061173



Management-Institut Dr. A. Kitzmann
Dorpatweg 10
48159 Münster
Tel.: +49 (0)251 20205-0
Fax: +49 (0)251 20205-99
E-Mail: info@kitzmann.biz
Internet: www.kitzmann.biz

mehrere Jahre Praxis aufweisen. Die meisten dieser Referenten fühlen sich der humanistischen Psychologie verpflichtet.

Ziel des Instituts ist eine praxisgerechte Vermittlung der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte. Die zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass auch in einer Leistungs- und Konkurrenzsituation wichtige menschliche Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Der ermittelte Trainingsbedarf wird in maßgeschneiderten Trainingslösungen umgesetzt.

Auch in diesem Jahr empfehlen wir Ihnen unsere bewährten Seminare. Aus dem Themenbereich Kommunikation werden insbesondere die Veranstaltungen Rhetorik, Argumentations- & Überzeugungskraft, sowie Präsentationstechniken nachgefragt. In dem Bereich Führung, welchen wir als einen unserer Kernkompetenzen betrachten, erfreuen sich die Seminartitel Führungsverhalten, Change-Management und Assessment-Center besonderer Beliebtheit. Die Seminare Persönliche Arbeitstechniken & Zeit-Management und Projektmanagement stellen nach wie vor die Klassiker in dem Themenschwerpunkt Arbeitstechniken und Organisation dar. Den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung haben wir nunmehr auf insgesamt 17 Seminartitel ausgebaut. Die beliebtesten hiervon sind Wie wirke ich auf andere?, Emotionale Intelligenz, Kreativitätstechniken, Persönlichkeitsentwicklung, sowie Stressbewältigung. Die Veranstaltungen Verkaufstraining und Preisargumentation & Abschlusstechnik ergänzen unser Seminarangebot im Bereich der Verkaufstechniken.