

# Keep cool!

## Anti-ÄRGER-Management



**Für alle, die durch Ärger nicht mehr die Gesundheit, oder die Beziehungen zu anderen belasten wollen!**

Sie wollen die Ärger-Fallen vermeiden und Ihren Weg entdecken, wie Sie persönliche Grenzüberschreitungen, Angriffe, oder ungewollte Rahmenbedingungen klar und für andere annehmbar kommunizieren können?

### Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Meine Anlässe & Ursachen des Ärgers
- Wirkungen des Ärgers im Innen und Außen
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Anti-Ärger-Strategien:  
> mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung  
(Transformation 4 good Emotions)
- Umsetzung anhand der aktuellen Lebenssituationen

Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Sie gehen entspannter mit unterschiedlichen „Ärgertypen“ um
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie schaffen es, Ärger loszulassen
- Sie gehen souverän mit aufgebracht Kunden oder genervten Kollegen um, ohne den Ärger zu unterdrücken.
- Sie üben, Konflikte aus dem Stegreif konstruktiv anzusprechen und unaufgeregt mit peinlichen oder unangenehmen Fragen umzugehen.
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität

### Ihr Experte



#### Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach & Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK (Managementinstitut)

12 Jahre Führungspraxis in der Privatwirtschaft, Entwickler von Emotional Mastering®



### Organisatorisches

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Großraum Wien,

**Teilnehmerzahl :** max. 10 Pers.

**Termin:** 15.-16. Sept. 2022

**Ihre Erfolgseinvestition:** € 490,- ab 2. TeilnehmerIn € 450,- zzgl. MwSt, inkl. Seminarunterlagen, Seminarprotokoll, exkl. Hotelleistungen (Verpflegung, Nächtigung)

**Mag. Dieter Vogel e.U.**  
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz  
Tel.: 0699-17 000 435  
Mail: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)

Anmeldeportal:  
[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)

*Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!*

 **Mag. Dieter VOGEL**  
design your emotions