

# Keep cool!

## Anti-ÄRGER-Management



**Auch wenn uns das Leben immer wieder Grund zum Ärgern liefert und wir uns in solchen Ärger-Situationen ohnmächtig fühlen, haben wir es letztendlich selbst in der Hand, ob wir uns ärgern oder nicht.**

Sie wollen Ihre Ärger-Fallen erkennen, vermeiden und Ihren individuellen Weg entdecken, wie Sie Ihre Ärger-Themen klar und für andere annehmbar ansprechen können? > Dann sind Sie hier richtig!

### Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Meine Anlässe & Ursachen des Ärgers
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Aktive Auseinandersetzung den eigenen Ärger-Themen
- 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
- Entspannter Umgang mit unterschiedlichen „Ärgertypen“
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie schaffen es, Ärger loszulassen
- Sie gehen souverän mit aufgebrachten Mitmenschen um, ohne Ihren Ärger zu unterdrücken
- Sie lernen, Ihren Ärger konstruktiv anzusprechen
- Sie verbessern Ihre (Er)Lebensqualität
- Sie sorgen für Ihre Gesundheit

### 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:** Bildungshaus Greisinghof, Tragwein, [www.greisinghof.at](http://www.greisinghof.at)

**Teilnehmerzahl :** max. 10 Pers.

**Termin:** 27.-28. Mai 2024

**Ihre Erfolgsinvestition:** € 690,- 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)



**Mag. Dieter VOGEL**  
design your emotions