

**13. September
IN HANNOVER**

**ANMELDUNG
bitte bis zum
30. August 2024**



Anti-Ärger-Training

Mit Ärger und Wut souveräner umgehen

Wenn wir uns ärgern, verschwenden wir wertvolle Energie, die wir besser zur Bewältigung unserer Aufgaben nutzen könnten. Das Seminar vermittelt Werkzeuge, die Ihnen helfen, sich „effizienter“ zu ärgern – also seltener, kürzer und weniger intensiv. Ansatzpunkt ist der Perspektivwechsel. Sie lernen Werkzeuge kennen, um die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu verändern.

- + Auslöser und tieferliegende Ursachen für Ärger und Wut
- + Unerfüllte Grundbedürfnisse und innere Antreiber
- + Techniken, um negative automatische Gedanken umzulenken
- + Ärger hinterfragen mit der prozessorientierten Fragetechnik
- + Wie Sie Ihren „Humor-Muskel“ für mehr Gelassenheit trainieren

Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

Trainer

Dr. Holger Eisold

Beginn

10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

Kosten

60,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

120,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-162

E-Mail: tkrause@lsb-niedersachsen.de

>> Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportal des LSB

