

„Gesundheit statt Ärger

– Jeden Tag weniger ärgern durch Anti-Ärger-Strategien“

Dauer: 1,5 - 2-Stunden-Vortrag

Zielgruppe: alle Menschen, die sich weniger ärgern wollen und in kurzer Zeit viele Anti-Ärger-Strategien lernen möchten

Haben Sie sich in den letzten Tagen geärgert? Über was oder über wen?! Konflikte belasten uns, wenn wir ständig versuchen, ihnen auszuweichen oder so tun, als gäbe es sie nicht.

In diesem Vortrag hören Sie, wie Sie konstruktiv mit Ärger und Wut umgehen können, wie Sie Konflikten nicht länger ausweichen müssen, sondern wie Sie ihnen aktiv und konstruktiv begegnen können.

Ein Teil des Vortrags wird sich auch damit beschäftigen, Anti-Ärger-Strategien für solche Situationen anzuwenden, wo der Ärger überflüssig und für Sie schädlich ist. Sie werden hören, wie Sie Konfliktsituationen früher erkennen und besser analysieren können und entwickeln Ihre persönlichen Strategien, um Konflikte selbstbewusst anzugehen und als positive Chancen zu nutzen und die eine oder andere Strategie auch direkt ausprobieren.



Monika Naimer ist Trainerin und Expertin für Mental-Coaching und Erfolgs-Training; Gründerin und Vorstand der Vera F. Birkenbihl-Akademie, Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen, zertifizierte Trainerin; Management- und Erfolgstrainerin; Leitung verschiedener TrainerInnen-Aus- und Weiterbildungen; Vortragende für Unternehmen, Management und MitarbeiterInnen; Verkaufs- und Businessstrainerin; Referentin der Niederösterreichischen Bildungsinitiative für Unternehmen und Gemeinden, Gender-Beauftragte; Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin; Wirtschafts-Mediatorin; systemischer Coach, systemische Supervisorin. Dozentin an Universitäten und Bildungseinrichtungen in Österreich und Deutschland.