



Mut zur Wut: Starke Emotionen als Team-Dynamo nutzen!

Wut hat einen schlechten Ruf: Sie gilt als unprofessionell, zerstörerisch und steht für mangelnde Impulskontrolle. Erlauben tun sie sich meistens nur diejenigen, die auf der Hierarchieleiter oben stehen – und das leider oft in verletzender Art und Weise. Die anderen fressen ihren Ärger still in sich rein und vergiften die Atmosphäre durch indirekte Aggressionen. Reibungslose Abläufe sind so nicht möglich und konstruktive Zusammenarbeit im Team bleibt ein frommer Wunsch.

Haben Sie als Trainer*in, Berater*in, Mediator*in oder Personaler*in auch immer mal wieder mit cholerischen Führungskräften oder mit unzugänglichen, zynischen oder verbockten Team-Mitgliedern zu tun? Dann können „negative“ Gefühle wie Ärger und Wut die Ursache sein. Vielleicht kommt Ihnen auch selbst in letzter Zeit hin und wieder mal die Galle hoch und Sie wissen nicht so recht, was tun?

In diesem Workshop lernen Sie

- wie der konstruktive Umgang mit Wut und Ärger am Arbeitsplatz gelingt
- wie Sie mit offenen und versteckten Ausdrucksformen dieser Gefühle umgehen
- wie Sie frei werdende Energien umlenken und für den Teamerfolg nutzen

Inhalte:

- Wie gehe ich mit Ärger und Wut um - bei mir selbst, im Umgang mit Mitarbeiter*innen und Vorgesetzten oder in der Arbeit mit Gruppen?
- Wann ist es angemessen, Wut zu äußern und wann lässt man es besser bleiben?
- Welche Folgen unterdrückte Wut haben kann
- Warum sachlich zu bleiben nicht immer zielführend ist
- Wie Ärger und Wut positiv für Teamprozesse genutzt werden können
- Was Wut mit persönlichen Grenzen zu tun hat
- Unterscheidung Wut und Aggression
- Übungen, Austausch, Reflexionen

Für wen:

Alle, die an Emotionen, Selbst- und Beziehungsmanagement, Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind. Coaches, Trainer*innen, Mediator*innen, Organisationsberater*innen und Personaler*innen.

Nutzen:

- Sensibilisierung für das eigene Wut-Mindset
- Tipps & Tools für den Umgang mit der eigenen und fremden Wut
- Konfliktprävention durch Klärung von „negativen“ Gefühlen
- Mehr Klarheit, Offenheit, Energie und Motivation im Team
- Gesundheitsförderung

Wann: Samstag, den 9.10.2021, 10 – 17 Uhr.

Wo: Raum20, Teutoburger Str. 20, 50678 Köln

Preis: 298,- € + 19% MwSt.

Gruppengröße: max. 8 Personen

Anmeldung: bis 25.9.2021 per Mail an post@SabineHeines.de

Hinweis: Die Veranstaltung findet unter Beachtung der behördlichen Auflagen und Hygienemaßnahmen mit maximal 8 Teilnehmer*innen statt.

Den Workshop biete ich auch für Teams und Arbeitsgruppen an. Einzelpersonen können eine individuelle Beratung und/oder ein Coaching zum Thema buchen.

Für Fragen stehe ich unter + 49 (0)221/9 41 70 73 jederzeit gerne zur Verfügung.