



## Referentin

Gerda Bender, international anerkannte und gefragte Kommunikationsexpertin, Fachveröffentlichungen und Teilnehmerin bekannter Talkrunden

## Termin

Dienstag, 24. November 2020, 9.30 – 17.30 Uhr

## Ort

Haus der Landschaftsgärtner  
Filderstr. 109/111, 70771 Leinfelden-Echterdingen

## Gebühr

Mitglieder:  
125,00 € zzgl. 19 % MwSt. = **148,75 € (brutto)**  
Nichtmitglieder:  
250,00 € zzgl. 19 % MwSt. = **297,50 € (brutto)**

## Teilnehmerkreis

Unternehmer\*innen, Kundenbetreuer\*innen

## Anmeldeschluss

17. November 2020

## Zum Seminar

Hinter jedem Ärgernis steckt eine heimliche Erwartung!

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der keinen Ärger kennt. Empfindungen, die wir überhören, unterdrücken oder beiseiteschieben, lösen sich nicht auf, sondern verwandeln sich in Ärger, Frust oder Aggression – und zwar so lange, bis das „giftige Zeug“ implodiert oder uns krank macht. Ärger frißt viel Energie auf, er schadet uns und unserem Immunsystem. Das muss nicht sein! Daher ist es sinnvoll Ärgernisse zu reduzieren und effektive Lösungen zu finden.

## Inhalt

- Ursachen, Bedeutung und Wirkung von Ärger
- Ärgerbilanz
- Auswirkungen auf Ihre Gesundheit
- Selbstschutz stärken und Abstand gewinnen – das Gehirn ist der Boss
- Unangenehmes frühzeitig ansprechen
- Fragetechniken: entschärfen Sie Situationen gekonnt
- Strategie und effektive Techniken für emotionale Stärke und Gelassenheit

## Ziele

In diesem Seminar lernen Sie,

wie Ärger entsteht, wie sie diesen reduzieren, einen kühlen Kopf zu bewahren und ihre Kraft sinnvoll einsetzen. Sie stärken Ihre kommunikativen Fähigkeiten, gewinnen mehr Selbstschutz und emotionale Stärke im Arbeitsalltag.

## Anmeldung zum Seminar

Mensch ärgere dich nicht -  
Aufregen ist keine Lösung

**Fax: 0711/9756620**

Datum

Stempel/Unterschrift

## Grün Company GmbH

Filderstraße 109/111

70771 Leinfelden-Echterdingen

## Termin

24. November 2020

## Wir melden folgende Personen verbindlich an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname