

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Kelkheim (Taunus) lädt ein:

Interaktiver Erlebnisvortrag zum Thema: „Mensch ärgere Dich nicht!“ – Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Marotten oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Vielleicht entwickeln Sie auch Vermeidungsstrategien oder unterdrücken den entstandenen Groll. Nur vergessen ist er nicht und belastet die Arbeitsatmosphäre und Ihr Ergebnis.

„Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.“

Deswegen: Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen?

Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

Die Veranstaltung ist für Männer und Frauen! Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten, da die Anmeldezahl begrenzt ist.

Termin: Freitag, 19.10.2018 um 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Rathaus Kelkheim (Taunus), Gartensaal, Gagernring 6

Referentin: Frau Kammerer - Kommunikationserlebnisse für gesundes Selbstmanagement und wirkungsvolle Zusammenarbeit

Teilnahmebetrag: 5,- €

Organisation: Mona Stoehr – Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kelkheim
E-Mail: mona.stoehr@kelkheim.de
Tel.: 06195 803-302