

# Anleitung für den Umgang mit Ärger, Streit und Machtspielen

## Inhalt und Ziele

Sie holen sich die besten Strategien für mehr Souveränität und Gelassenheit im Berufsalltag. Sie entwickeln geeignete Verhaltensweisen, um sich Ansehen und Respekt zu schaffen. Sie setzen für sich Grenzen, ohne zu verletzen oder verletzt zu sein.

- Erkennen Sie Machtdynamiken und steuern Sie taktisch klug die Prozesse!
- Reagieren Sie angemessen auf unfaire Spielweise und schützen Sie sich stilvoll!
- Stärken Sie das Selbstwertgefühl gegenüber Machtmenschen und ihrem Verhalten!
- Bleiben Sie bei Ihrer Meinung und vertreten Sie Ihren Standpunkt!
- Erkennen Sie Ihre Reiz-Reaktions-Muster und Ihre Handlungsmöglichkeiten!
- Mensch, ärgere Dich richtig: Nehmen Sie Ihren Ärger sinnvoll an und leben Sie ihn passend aus!
- Entdecken Sie Methoden und Werkzeuge, den Ärger-Kreislauf zu unterbrechen!
- Erleben Sie, dass es trotz Streit auch nachher gut weitergehen kann!

## Lernmethode

Theorie-Input, Praxisbeispiele, Einzel- und Gruppenarbeit mit Analyse, praktische Übungen, Reflexion, Diskussion, Entstressungs- und Körperübungen

## Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistenzfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

## Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

## Zeit & Ort

*Dauer:* 2 Tage  
*Seminarnummer:* MS 736  
*Termin:* 23.–24. Mai 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

## Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Mag. Petra Dietrich, BA  
*Sekretariat:* Frau Nedeljka Haag

## Über die Trainerin

*Edith Bayer, MBA*

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching  
[office@burnon.at](mailto:office@burnon.at)