



## ZIELGRUPPE:

Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Horten, der Sozialen Arbeit und Schule sowie Interessierte

## JETZT REICHTS! WER MICH ÄRGERT, DAS BESTIMME ICH!

**Besser umgehen mit Ärger, Stress und Wut  
(nicht nur) im beruflichen Alltag**

### FORTBILDUNG:

Herausfordernde und fordernde Verhaltensweisen von Menschen machen unseren Alltag allzu oft belastend. Die Folgen sind Stress, Wut und Ärger.

Ganz im Sinne des Zitats „Wer mich ärgert, das bestimme ich!“ von Winston Churchill wollen wir uns in diesem Workshop angemessenen Umgangsweisen und Techniken widmen, die uns unabhängiger gegenüber anderen machen. Denn Wut und Ärger sind starke Emotionen – wer sie herunterschluckt oder verdrängt, belastet sich nur selbst und läuft Gefahr, selbst krank zu werden. Gutes Wutmanagement ist aktives Gesundheitsmanagement! Daher gilt: „Bevor man aus sich herausgeht, sollte man wissen wohin!“

Inhalte des Workshops sind der Umgang mit eigenen Denkfallen, Wahrnehmungsverzerrungen und ein Blick auf die eigenen Konfliktlösungsstrategien.

Wie richtig reagieren auf Provokationen, Ahnungslosigkeit und Dummheit. Wie kann ich Ärger und Stressherde frühzeitig erkennen und angemessenere Strategien zum Umgang mit Unerhörtem im Alltag einsetzen?

### INHALTE:

- ◆ Besserer Umgang mit eigenen Denkfallen und Bewertungsstrukturen
- ◆ Respektvolle und klare Kommunikation bei idiotischem Verhalten und Grenzüberschreitungen
- ◆ Strategien des Emotionsmanagements
- ◆ Typcheck – Wie bin ich und wie kann ich im Konfliktfall besser handeln?
- ◆ SOS und Erste-Hilfe im „Wutfall“ und Strategien zum souveräneren Umgang mit Provokationen

### TERMIN:

**29.09.2025**  
9.00 bis 17.00 Uhr

### ORT:

Jugendherberge Trier  
An der Jugendherberge 4  
54292 Trier

### INFOS:

**Teilnahmegebühr:** 160,- Euro

**Teilnehmerzahl:** 12 – 20

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Mit Erreichen der Mindestteilnehmerzahl senden wir Ihnen eine Rechnung zu.

### LEISTUNGEN:

- Lehrgangsskript
- Tagesverpflegung
- Getränke

### IHR TRAINER:

**Thorsten Schmitt**  
Diplom-Pädagoge

Coach, Trainer, Berater  
Schulsozialarbeiter  
Trainer Konfrontative Pädagogik  
Erlebnispädagoge und Zertifizierter Waldpädagoge