Mit mir nicht! Frustration und Aggression wirkungsvoll begegnen

Frustration und Aggression sind ständige Begleiter im Klinikalltag. Mitarbeiter:innen, Kolleg:innen und Vorgesetzte Patienten und Angehörige konfrontieren uns häufig mit negativen Gefühlen wie Frustration und Aggression. Auch wir selber kennen solche Gefühle und müssen damit umgehen. Sich in der emotionalen Welt zurechtzufinden, ist nicht immer leicht. Mit emotionalen Tälern, unkontrollierten Gefühlsausbrüchen wie Ärger und Wut, aber auch mit Resignation als Resultat emotionaler Unterdrückung umzugehen, ist Thema des Workshops. Dazu gehört auch die Betrachtung eigener Frustration und aggressiver Reaktionen auf das Verhalten anderer. NEIN sagen können und Abgrenzung sind erlernbar.

Ihr Nutzen: Der erfahrene Berliner Coach Wolf-Dietrich Groß gibt im Workshop "Mit mir nicht! Frustration und Aggression wirkungsvoll begegnen" anhand praktischer Beispiele der Teilnehmer:innen für emotional geladene Situationen praxisorientierte und lösungsstarke Unterstützung in der Bewältigung solch alltäglicher Konflikte. Sie bekommen neue Impulse, mit scheinbar ausweglosen Situationen umzugehen. Der Coach öffnet für Sie die Tür, eigene Blockaden zu erkennen und zu überwinden. Sie lernen, NEIN zu sagen und sich abzugrenzen, statt Aggression geschehen zu lassen und zu ertragen. Sie überprüfen Ihr eigenes Rollenverständnis und Verhalten, um wirksam an sinnvoller Veränderung arbeiten zu können.

Inhaltliche Schwerpunkte;

- Frustration & Co. - Umgang mit Emotionen
- Aggression: Raus aus der Opferrolle
- Rauf auf die Palme - Die Kraft der Empathie
- Verständnis, ohne inhaltliche Akzeptanz
- Gewaltvolle Kommunikation als Hilflosigkeit erkennen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken
- Angstfrei und authentisch sein
- Mut zur Abgrenzung

Methoden: Kreative Laborarbeit, Situations- und Fallanalysen, geführte Selbstreflexion, Konflikt-Sparring, Emo-Kompetenzgespräche, individuelle Psychogramme, kollegiale Fallberatung, Gedanken- und Erfahrungsaustausch

Hinweis: Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 begrenzt.

Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

Jetzt anfragen

Zurück