

Ärger im Berufsalltag – vergeudete Zeit - verlorene Energie

[Gesundheit & Medizin](#)

Pressemitteilung von: [Zentrum Beruf + Gesundheit Bad Krozingen](#)



Foto: © FOTOLIA

Das Zentrum für Beruf + Gesundheit schult mit Anti-Ärger-Programm

Bad Krozingen, 11. April 2011. Wem kommt das nicht bekannt vor? Ein falsches Wort - und aus einer harmlosen Meinungsverschiedenheit unter Mitarbeitern kann handfester Ärger entstehen. Kaum jemand bleibt im beruflichen Miteinander von Unstimmigkeiten verschont. Doch Ärger kostet neben wertvoller Zeit auch unglaublich viel Energie. Der Kopf ist für die Arbeit nicht mehr frei und der Tag ist gelaufen. Nicht immer lassen sich

Unstimmigkeiten vermeiden, Ärgergefühle dagegen schon! Entscheidend sind die richtigen inneren Einstellungen und der Wille, dem Ärger keine Chance zu geben.

Mit dem Anti-Ärger-Programm des Zentrums Beruf + Gesundheit in Bad Krozingen, erfahren Interessierte und Betroffene, wie sie mit Ärger oder dem daraus resultierenden Stress leichter und gesünder umgehen können. Erste-Hilfe-Tipps zur schnellen Abkühlung bei Ärger oder Wut sowie Methoden für mehr Gelassenheit gehören ebenso zu dem Programm, wie Strategien den Ärger dauerhaft zu reduzieren oder aufzulösen. Viele praxisbezogene Beispiele runden das Anti-Ärger-Training ab. Die Teilnehmer werden gelassener und gewinnen mehr Arbeits- und Lebensqualität. Weitere Informationen über: www.beruf-gesund.de

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht

Zentrum Beruf + Gesundheit
Ansprechpartnerin: Nathalie Kröffges
Am Kurpark 1
79189 Bad Krozingen
www.beruf-gesund.de
E-Mail: seminare@beruf-gesund.de
Telefon: 07633 404 4204

Das Zentrum Beruf + Gesundheit bietet seit fast 40 Jahren fest etablierte sowie innovative Angebote im Bereich der modernen Personalförderung. Sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation kooperiert es intensiv mit öffentlichen Trägern, Unternehmen und Kliniken. Das Zentrum ist ein Fachbereich des Herz-Zentrums Bad Krozingen und steht für Beratung, Bildung und Integration. Zum Programm des Zentrums gehören berufs- und gesundheitsfördernde Maßnahmen sowie Seminare und Coachings.

<http://www.openPR.de/news/527892/Aerger-im-Berufsalltag-vergeudete-Zeit-verlorene-Energie.html>