



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

**G-05 „Ich glaub‘, ich bin im falschen Film! Entärgerungs-
und Gelassenheitsstrategien“**

Datum: 28. August 2025 (Donnerstag)

Ort: Bad Kreuznach

Zielgruppe: Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.

Inhalt: Wesentliche Inhalte werden sein:

- Was mich aus der Ruhe bringt!
- Verhaltensweisen von schwierigen Menschen im (Berufs-)Alltag
- Bestandsaufnahme und Reflexion
- Wenn Emotionen wie Ärger und Wut „Fahrt aufnehmen“
- Die Ansatzpunkte für mehr Gelassenheit
- Kopfkino und Gedankenkreisel stoppen
- Cool bleiben mit „Entärgerungsstrategien“:
Vor, während und nach kritischen Situationen
- Schnell runterkommen: Blitzschnell entspannt am Arbeitsplatz
- Umsetzung und Praxistransfer: Erarbeiten individueller
Trainingspläne für mehr Gelassenheit

Neben kurzen theoretischen Inhaltsblöcken wird es zahlreiche
Übungen geben, die zum Testen und Ausprobieren einladen. Bequeme
und sportliche Kleidung wird empfohlen.

Referierende: Gabriele Pohl
Beratung, Training & Coaching

Anmeldefrist: 15. April 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz