



Gemeinsames Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen und saarländischen Justiz 2024

II-12 „Ich glaub‘, ich bin im falschen Film! Entärgerungs- und Gelassenheitsstrategien“

Datum: 22. April 2024 (Montag)

Ort: Bad Kreuznach

Zielgruppe: Beamtinnen und Beamte des ersten bis dritten Einstiegsamtes/ des einfachen bis gehobenen Dienstes sowie vergleichbare Justizbeschäftigte

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. Oktober 2023
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland

Veranstalter: Rheinland-Pfalz