

## „Ich könnte platzen!“ – Emotionen am Arbeitsplatz

Fortbildungsangebot für Menschen aus pädagogischen Berufen

16.11.2020 | 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Wer kennt das nicht? Bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kommt es immer wieder zu Momenten, in denen Fachleute Ärger verspüren, wütend werden oder mindestens leicht gereizt sind. Diese Gefühle können mit den uns anvertrauten Kindern/ Klienten aufkommen aber auch mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten. Schon im Privaten ist es nicht einfach, mit solchen Emotionen klarzukommen – noch schwieriger kann das im Beruf sein.

Den Ärger zu schlucken ist manchmal angebracht; jedoch kann er genauso gut an anderen Stellen wieder aufkommen und sich geradezu „festsetzen“. Das führt zu Anspannung und manchmal auch zu körperlichen Symptomen.

Diese Veranstaltung widmet sich:

- typischen Anlässen für Ärger im beruflichen Alltag
- seelischen Hintergründen
- Möglichkeiten, auf verspürten Ärger professionell zu reagieren

**Ziel:** Sie verstehen besser, was mit Ihnen und Ihrem Umfeld in Ärgermomenten geschieht und müssen nicht mehr „platzen“ – jedenfalls nicht immer und sofort. Sie haben Wege dafür kennengelernt, wie Sie mit Emotionen angemessen und konstruktiv umgehen können.

Bitte bringen Sie Ihren Mittagssnack mit. Für Getränke ist gesorgt.

**Kosten:** 90 € p.P.

**Teilnehmer\*innen:** maximal: 5

**Referentin:** Barbara Standke-Erdmann | Dipl. Psych., Systemische Paar- und Familientherapeutin

**Wo:** ALADIN gGmbH | Bramfelder Chaussee 158 | 22177 Hamburg

**Anmeldung:** Mit Angabe von Name, Einrichtung, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse  
per Mail an → Maren.Jacobsen@aladin-hamburg.de  
per Fax an → (040) 600 88 35 – 10  
per Post an → ALADIN gGmbH | Amtsstrasse 22 | 22143 Hamburg

**Kontakt:** ALADIN gGmbH | Amtsstrasse 22 | 22143 Hamburg  
T.: (040) 600 88 35 – 0 | mail@aladin-hamburg.de | www.aladin-hamburg.de  
Ansprechpartner: Barbara Standke-Erdmann & Maren Jacobsen

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**