



Kommunikation in der Medizin  
Ute Jürgens  
Dipl.-Erw.-Pädagogin  
Peter-Sonnenschein-Str. 59  
28865 Lilienthal  
Telefon 04298-469977  
Fax 04298-469978  
Mail:KomMed@freenet.de  
www.kommed-coaching.de

## **16 Punkte sammeln mit KomMed Seminaren!**

### **Mensch! Ärgere dich Nicht!**

Wie oft ärgern wir uns „fruchtlos“ über unsere Patienten, Kollegen und uns selbst. Gerade im Berufsalltag beim Umgang mit chronisch und akut Kranken ergeben sich viele „Gelegenheiten“, in denen es gilt, diese Gefühle zu meistern. Immer wieder jedoch erleben wir die gleichen Situationen und bleiben in unserem Groll hängen. Wie finden wir zu einem fairen Umgang mit unseren Herausforderern?

#### **Inhalte:**

- Worauf will mich mein Ärger hinweisen?
- Was ist Gutes daran?
- Wieso ärgere ich mich manchmal, wenn andere Menschen in der gleichen Lage vollkommen ruhig bleiben?
- Wie kann ich in „meinen“ Situationen ruhig und gelassen bleiben?

Mitzubringen ist: Die Erinnerung an einige Situationen mittelgroßen Ärgers.

#### **Nutzen:**

Das Seminar hilft dabei, zunächst eigene, ganz typische Muster zu erkennen und Ideen für den Abbau des „Alltagsärgers“ zu finden. Durch Austausch mit anderen Teilnehmern, Diskussionen und kurzen Phantasieeisen gelingt es, für sich selbst neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Diese können in eine konkrete Zielplanung umgesetzt werden, um den Ausstieg aus alten Bahnen zu finden.

#### **Organisatorisches:**

Ort: Lilienthal, Adresse siehe oben

Datum: 12. (16-19.15 Uhr) 13.11.11 (9-16.15 Uhr)

Gebühren: 290,- Euro + Mwst. (inbegriffen: Seminarunterlagen, TN-Bescheinigung, Getränke, Imbiss am zweiten Tag)

Anmeldungen: ab sofort per Mail, Fax, Telefon.