

## Information zu den Ausstellern/Rednern

<b>Vorname, Name</b>	<b>Barbara Gerhards</b>	
<b>Mitglied im BBGM seit:</b>	2022	
<b>Wer bin ich?</b> (aktuelle Tätigkeit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti Ärger Expertin</li> <li>• Gründerin der Marke Anti Ärger Akademie in Bonn</li> <li>• Autorin des Buches: Das Anti Ärger Buch, Junfermann Verlag</li> </ul>	
<b>Vortragsthema</b>	Arbeiten ohne Ärger – Stress und Konflikte am Arbeitsplatz vermeiden	
<b>Beschreibung</b>	<p>“Arbeiten ohne Ärger – wie schön wäre es, wenn man sich nicht ständig über Vorgesetzte, Kolleg:innen oder neue Prozesse ärgern müsste! Die vielen beruflichen Herausforderungen können schnell zu einer Belastung werden und unsere mentale Gesundheit beeinträchtigen.</p> <p>Die Emotion Ärger, die zu Stress und Konflikten am Arbeitsplatz führen kann, belastet nicht nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch die Zusammenarbeit und wirkt sich damit auf den Erfolg des Unternehmens aus. Sie raubt allen Betroffenen Zeit, Energie und Fokus, die dem Arbeitsprozess nicht produktiv zur Verfügung stehen.</p> <p>Die gute Nachricht ist: sich weniger zu ärgern, das kann man lernen!</p> <p>Ich gebe Ihnen in dem interaktiven Vortrag einen Einblick in den von mir entwickelten Prozess, mit dessen Hilfe Ärger-Anlässe geklärt und gelassen kommuniziert werden können. Durch den kompetenten Umgang mit Ärger sind Sie in der Lage, Stress und potentiellen Konflikten vorzubeugen.</p>	