

Barbara Gerhards

# Arbeiten ohne Ärger

Stress und Konflikte am Arbeitsplatz vermeiden

antiärger

VORTRÄGE | WORKSHOPS | TRAINING | COACHING

# Die Emotion Ärger

- **WAS**
- **WARUM**
- **WIE**

# Barbara Gerhards – mein Weg zur Ärger-Expertin

Third  
Culture  
Kid

VWL  
Studium  
in Bonn

Lufthansa  
RWE

2 Söhne

Seit 2011  
Coach &  
Trainerin

Der  
Anti-Ärger  
Prozess

Das  
Anti-Ärger  
Buch

Die  
Anti-Ärger  
Akademie

antiärger.

# Das Anti Ärger Buch

- in 3 Schritten frei von Ärger



# Die Emotion Ärger

antiärger

**WAS ?**

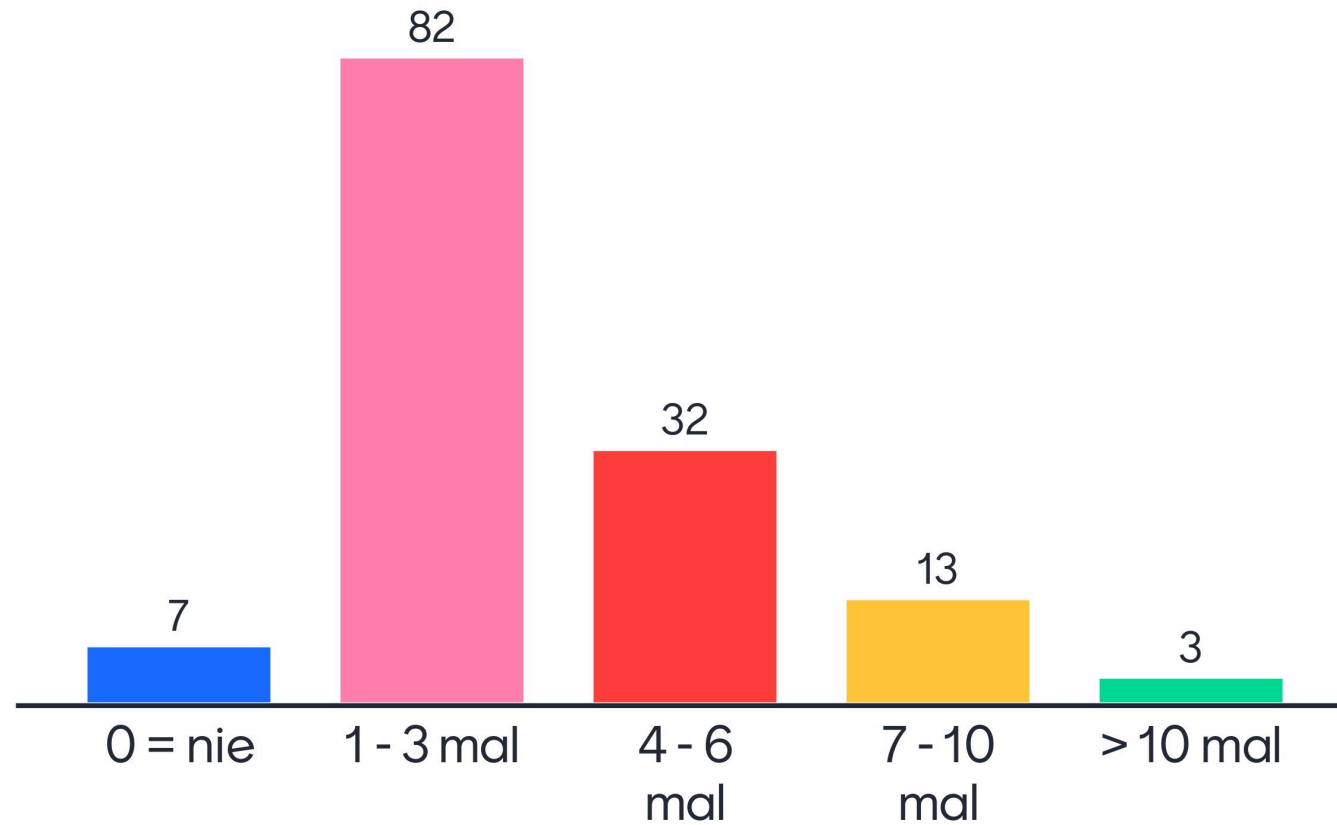
**antiärger.**

# Bewusstsein zum Ärger am Arbeitsplatz

- wie oft
- wie lange
- worüber

# Wie oft am Tag ärgert ihr euch am Arbeitsplatz?

Quelle: Anti Ärger Akademie - Messe ZP 2023, 135 TN



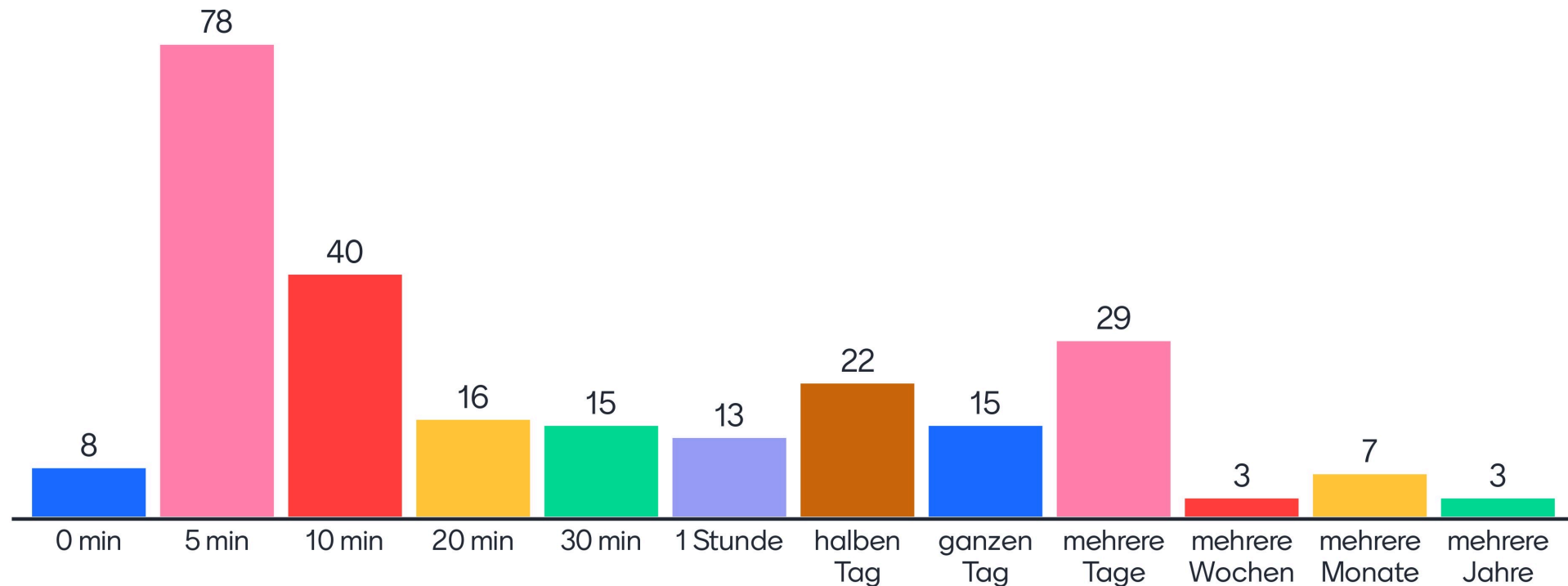


# Bewusstsein zum Ärger am Arbeitsplatz

- wie oft
- wie lange
- worüber

# Wie lange ärgert ihr euch über ein Ärger-Ereignis?

Quelle: Anti Ärger Akademie - Messe ZP 2023, 135 TN



antiärger.

# Bewusstsein zum Ärger am Arbeitsplatz

- wie oft
- wie lange
- worüber

# Was ärgert am Arbeitsplatz?

Quelle: Anti Ärger Akademie - Messe ZP 2022, 135 TN

- Personen
- Themen



# Was kostet der Ärger am Arbeitsplatz



- Arbeitszeit
- Widerstand
- Fehlzeiten
- Produktivität
- Engagement
- Arbeitsklima
- **Innere Kündigungen**
- **Kündigungen**

antiärger.

# Was kostet der Ärger am Arbeitsplatz



antiärger.

**WARUM ?**

# Die Anti-Ärger-Formel ©



# Ärger - Quelle



antiärger.

**WIE ?**

# **Ärger - Kompetenz**

# Ärger – Kompetenz

## ermöglicht eine konstruktive Unternehmenskultur



# Der Anti-Ärger-Prozess<sup>©</sup>

Bewusstsein



Klärung



1. Filter

2. Wunsch

3. Muster

Prävention

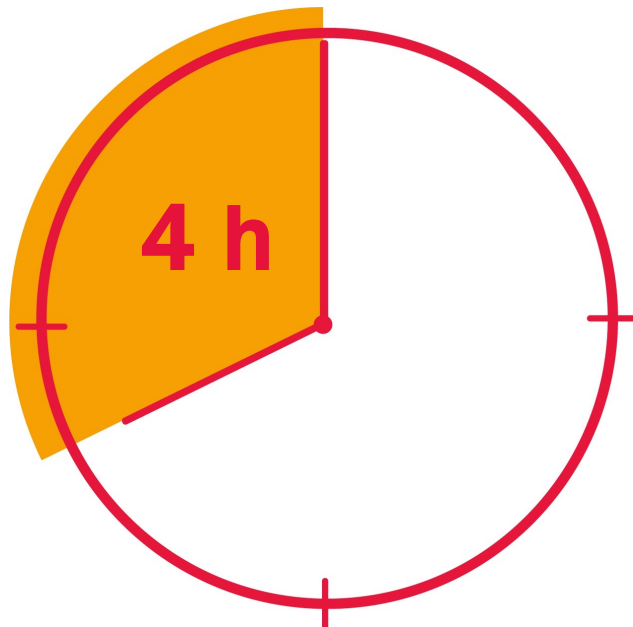


# Ärger - Kompetenz

- **WAS** Ärger - **Bewusstsein**
- **WARUM** Die **Anti-Ärger-Formel** ©
- **WIE** **Anti-Ärger-Prozess** ©

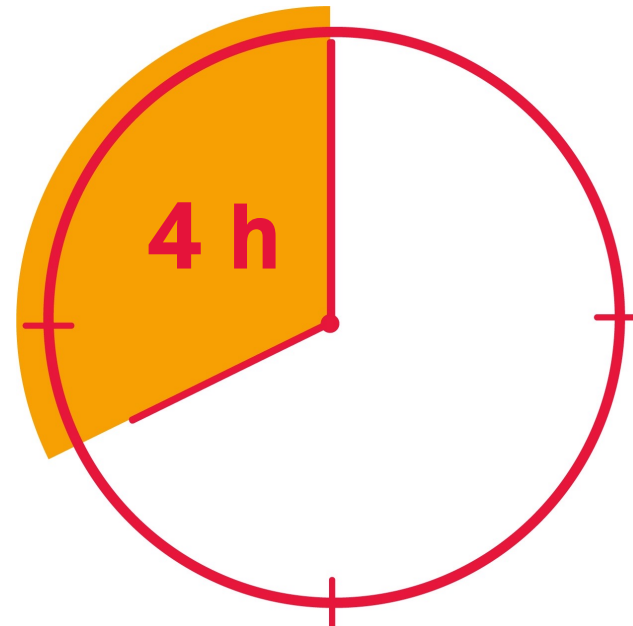
# Ärger-Kompetenz kann man in 8 Stunden lernen

Tag 1



+

Tag 2



antiärger.

**Sprecht mich an!**



**www.antiaerger.de**

**Folgt mir und dem Ärger Thema:**



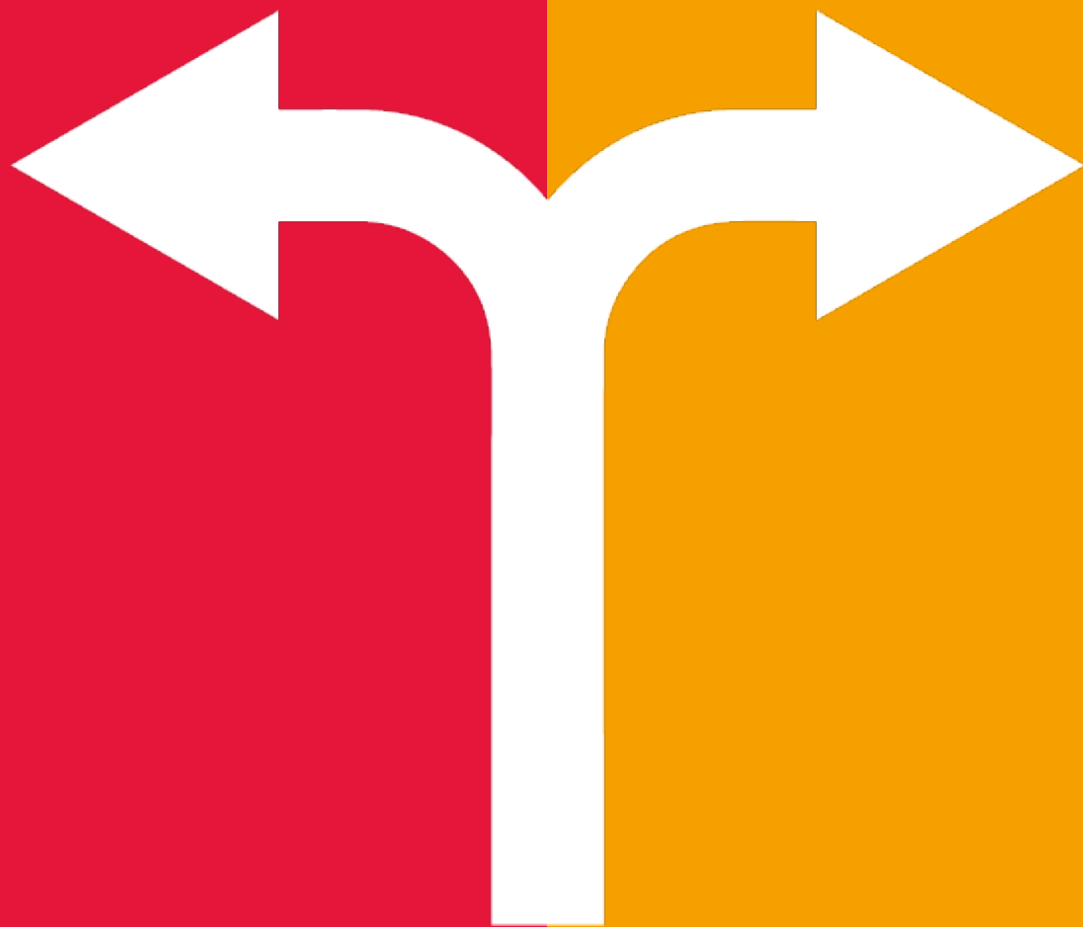
**anti.aerger**

**antiärger.**









antiärger

**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Barbara Gerhards**

**antiaerger@gmail.com | www.antiaerger.de | 0177 855 1826**

VORTRÄGE | WORKSHOPS | TRAINING | COACHING