

Dr. Anka Hansen, Pfarrer-Linzbach-Str. 5, 52388 Nörvenich

Ihre Institution:
Ansprechpartner*in:
Straße und Hausnr.:
PLZ und Ort:

Dr. Anka Hansen
Pfarrer-Linzbach-Str. 5
52388 Nörvenich
www.anka-hansen.de
info@anka-hansen.de
Tel.: 02426 - 60 190 99
Steuernr.: 207/5080/2072
Bearbeiterin: Dr. Anka Hansen

Datum: 2026

Aktionsangebot_ Anti-Ärger-Strategien

Schulungs-Programm 2026:

Implementierung eines nachhaltigen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)-Konzepts im Handlungsfeld Stressbewältigung und Erhöhung der Resilienz.

Die Seminare sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präsenzschulung mit der Konzept-ID KO-ST-LDW2GU und als Online-Schulung mit der Konzept-ID KO-ST-H6Z3J] zertifiziert und durch gesetzliche Krankenkassen förderbar.

Pos.	Anzahl	Beschreibung und Inhalte	Einzel €	Gesamt €
1	1	<p>Stressbewältigung durch Anti-Ärger-Strategien und Optimierung der internen Kommunikation für verschiedene Teams</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 4 UStd. • Online (live) • Auch in Präsenz buchbar (netto 2.000,00) <p>Ziele der Schulung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ärger bewusst wahrnehmen und konstruktiv nutzen • Belastende Ärger-Situationen reduzieren • kompetenter mit unvermeidbarem Ärger umgehen • Ursachen von Ärger klar erkennen • Optimierung interner Kommunikation 	1.500,00	1.500,00

	<p>In diesem Seminar lernen Sie:</p> <p>In diesem praxisnahen Seminar lernen die Teilnehmenden, sich nicht länger als drei Minuten zu ärgern – für mehr Arbeitsleistung und Lebensqualität. Basierend auf neurobiologischen Erkenntnissen lassen sich die Methoden sofort in den Arbeitsalltag integrieren.</p> <p>Seminarinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 Anti-Ärger-Strategien auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse • Sofortmaßnahmen zur schnellen Deeskalation am "Unfall-Ärger-Ort" • Ärger von 100 auf 0 in 3 Minuten reduzieren • Agieren statt reagieren: effizienter mit Herausforderungen umgehen • Auflösung belastender Ärger-Reaktionsmuster • Individuelle, nachhaltige Handlungsalternativen entwickeln • Effizientes Denken, Handeln und Entscheiden in 3 Minuten wiedererlangen • Die Inhalte werden motivierend, humorvoll und inspirierend vermittelt – für eine nachhaltige Umsetzung im Alltag. <p>Honorare: inkl. Vor- und Nachbereitung, Testauswertung und Evaluation und Materialkosten, exkl. Druckkosten der Handouts für TN</p>		
	Gesamtkosten netto		1.500,00
	19% MwSt.		285,00
	Gesamtkosten brutto		1.785,00

Sagt der Antragsteller/die Antragstellerin vereinbarte BGM-/BGF-Maßnahmen ab, werden diesem/dieser die Kosten (wie z.B. Ausfallhonorare) in Rechnung gestellt: kostenfreie Absage: mehr als vier Wochen vor geplantem Veranstaltungsbeginn (gilt je Termine), 50% der Kosten: bei Absage zwischen vier und zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, 100% der Kosten: bei Absage innerhalb von zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, zahlbar, jeweils nach erbrachter Schulungs-Leistung, innerhalb 14 Tagen ohne Abzug.

Das Honorar gilt bei Vertragsabschluss bis zum 31.03.2026

Angebotsformate (Auswahl):

- **Seminare für Führungskräfte**
Fokus: Selbstführung, Stresskompetenz, emotionale Stabilität und gesunde Führung unter hoher Verantwortung (online oder in Präsenz, kompakt oder mehrtägig)
- **Angebote für Pflegefachpersonen & Mitarbeitende**
praxisnahe Formate zur Stärkung der Stressregulation, psychischen Stabilität und Belastbarkeit im Arbeitsalltag
- **Kurzformate & Inhouse-Seminare**
z. B. 90–180 Minuten, ideal für Teams, Stationen oder ganze Einrichtungen
- **ZPP-zertifizierte Resilienz Trainings**
Bezuschussbar bzw. vollständig finanzierbar über gesetzliche Krankenkassen
- **Online-Formate & digitale Programme**
niedrigschwellig einsetzbar für größere Teams oder als Ergänzung zu Präsenzangeboten

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot, das auf Ihre spezifischen Anforderungen und den Umfang Ihres Projekts zugeschnitten ist.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung!