

## Für wen ist dieses Anti-ÄrgerTraining geeignet?

### Für alle,

- die sich sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld noch zu oft ärgern
- die es leid sind, in Gegenwart von verärgerten Menschen zu sein und die lernen möchten, wie sie sich vor deren Ärger schützen können
- die sich hilflos in Ärger- Situationen erleben und lernen möchten, wie sie auf solche Begebenheiten anders reagieren können
- die sich vor durch Ärger verursachten gesundheitlichen Auswirkungen leicht und wirksam schützen möchten
- die einen anderen Umgang in mit Ärger verbundenen Auseinandersetzungen erlernen möchten
- die lernen möchten, sich "konstruktiv" zu "ärgern"
- die trainieren wollen, wie sie ihre Gefühle lenken können, statt ihnen zu erliegen

**Ort:** Praxis für bewusstes Atmen  
Pahlshof 61  
40627 Düsseldorf

**Zeit:** 21. März 2015  
10:00 - 17:00 Uhr

**Investition:** 190 Euro  
165 Euro : pro Person bei  
gleichzeitiger Anmeldung  
von 2 Personen

**Anmeldeschluss:** 11. März 2015

**Anmeldung:** unter 0211 - 65 888 07 oder  
mail@stressfrei-zum-Erfolg.de  
(mit Rückrufnummer)



**Chantal Fleurant**

- Stresskompetenztrainerin
- Atemtrainerin
- Diplom-Sprachpädagogin (Universität Nancy)
- Ganzheitlich integrative Atemtherapeutin (Humanistische Psychologie und systemische Lösungen).
- Weiterbildung an der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)
- Master Top Coach

**Praxis für bewusstes Atmen  
und mentale und emotionale Balance**

**Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@stressfrei-zum-Erfolg.de

**Weitere Informationen:  
www.Stressfrei-zum-Erfolg.de**

# Ärger ade!

## DAS ANTI - ÄRGER TRAINING



## Tagestraining

**Chantal Fleurant**  
Düsseldorf

# Ärger ade! Wie Sie sich vom Stressfaktor Nr. 1 ‚Ärger‘ wirksam befreien können!

## Das Anti - Ärger Training



**Entgiften Sie Ihren Alltag und Ihre Beziehungen vom Ärger! Jetzt!**

Das Gefühl von Ärger kennt jeder.

Ärgern Sie sich auch viel zu viel?

Manche Menschen reagieren nur noch mit Ärger.

Diese Gefühlsreaktion hat sich immer mehr eingeschlichen und ist schon zur Gewohnheitsreaktion geworden.

Ärger ist leider ansteckend!

Jedes Prozent, das Sie an Ärger-Gefühl verringern, belässt Ihnen mehr Kraft für die Dinge, die wirklich wichtig sind!

Wie lange brauchen Sie, um aus dem Ärger-Gefühl auszusteigen und in die Phase danach zu gelangen?

Sekunden, Minuten, Stunden, Tage?

**Es liegt in Ihrer Macht.**

**Steigen Sie einfach aus der ‚Ärger-Spirale‘ aus und entdecken Sie:**

- Sichere Techniken, damit Sie leicht aus der Ärger- Falle aussteigen können
- Die fatalen Auswirkungen des Ärgers
- Zu welchem Ärger- Typ Sie gehören und wie Sie dagegen steuern können
- Hocheffektive Strategien, um sich schnell vom Ärger- Gefühl zu lösen
- Die verblüffende Wirkung des Samariter-Effekts
- Wie Sie sinnvoll die 1. Hilfe Anti- Ärger- Formel anwenden können
- Wie Sie sich vom Ärger der anderen nicht mehr anstecken lassen
- Update your brain
- Einen anderen Umgang mit dem Ärger der anderen entwickeln
- Was Sie alles tun und lassen können für ein ‚effektiveres‘ und ‚sinnvolleres Ärgern‘
- Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen
- Wie Sie sich mit neuen positiveren Gefühlen vernetzen können
- Wie Sie sich die ‚richtige Spritze‘ geben
- Wie Sie In 6 Schritten erfahren, was hinter Ihrem Ärger steckt
- Empathie für die Verärgerten entwickeln
- Wie Sie Ihr Gegenüber entwaffnen
- Das 5 Minuten Energie- Programm, womit Sie sich nachhaltig von weiteren Ärger- Attacken schützen können
- Wie Sie die Genen des Glücks vermehren können

**Wollen Sie weiter leiden oder jetzt handeln?**

**Entgiften Sie Ihren Alltag und Ihre Beziehungen vom Ärger! Jetzt!**