ÖPWZ
Seminare & Netzwerke

www.opwz.com

Ärger im Griff – schnell Gelassenheit finden!

Mehr Klarheit im Kopf, mehr Ruhe im Körper, mehr Wirkung im Gespräch

- Stress & Ärger rasch regulieren
- Persönliche Trigger und Stressmuster erkennen
- Vom Problem- in den Lösungsmodus
- „Frustschutz-Faktor“ erhöhen & Energieräuber stoppen
- Souverän bleiben – auch unter Druck

Lisa Solta, MSc

Ihr Nutzen

- **Positiv weitermachen** – Stress und Ärger rasch runterfahren!
- **Rechtzeitig gegensteuern** – negative Trigger früh erkennen!
- **Stabil bleiben, auch wenn es turbulent ist** – Ihre Resilienz stärken!
- **Lösungsorientiert statt schönreden** – Optimismus mit Realitätssinn!
- **Nein sagen, ohne Gewissensbisse** – Ihre Energie und Grenzen schützen!

Ihr Bonus

- Bringen Sie eigene Ärgernisse und Konfliktfälle aus Ihrem Umfeld mit.
- In diesem Seminar wird auch mit Realsituationen gearbeitet. Dies ermöglicht so viel Nähe zum Arbeitsalltag wie möglich und Sie gehen mit konkreten Lösungsstrategien in Ihr Arbeitsumfeld zurück.
- Jedes Seminar wird durch die verschiedenen Erfahrungen, Erlebnisse und Inputs der Teilnehmer:innen einzigartig gestaltet.

25. November 2026 | Wien

Forum Vorteilspreis

ÖPWZ GmbH | Rockhgasse 6 | 1010 Wien
T +43 1 533 86 36 | office@opwz.com | www.opwz.com | FN 518909b

ÖCERT

Seminarinhalt

Resilienz statt Reizreaktion
- Stressmuster erkennen: Trigger, Gedanken, Körper-Signale
- Frühwarnsystem aufbauen bevor der Ärger übernimmt
- Wirkungsvolle Impulse für „sofort wieder klar“ sein und weitermachen

Optimismus mit Rückgrat
- Optimismus ist nicht Schönreden
- Vom Problemfokus zum Lösungsmodus
- Selbstwirksame Routinen für harte Tage

Ärger clever nutzen
- Ärger als Signal: Was er Dir wirklich sagen will!
- Ärgerzeit verkürzen und Handlungsspielraum vergrößern
- „Frustschutzfaktor“ erhöhen und Energie-Räuber stoppen

Kommunikation unter Druck
- Souverän bleiben zwischen Chef, Team und negativen Gesprächssituationen
- Grenzen setzen ohne Gewissensbisse
- Schwierige Gespräche kurz, respektvoll und wirksam führen

Ihre Referentin

Lisa Solta, MSc ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin. Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung. Mit Begeisterung motiviert sie die Teilnehmer:innen zu Aktivität und Kreativität. Sie schafft eine positive Atmosphäre für Veränderung und nachhaltige Entwicklung. Das Erfolgsrezept von Lisa Solta hat drei Buchstaben: TUN!

Seminarziel

Nach diesem Seminar werden Sie
- in stressigen Momenten schneller wieder klar und handlungsfähig sein, statt automatisch in Ärger oder Reizreaktionen zu kippen
- persönliche Stressmuster, Trigger und Frühwarnsignale erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern
- Resilienz und einen realistischen Optimismus gezielt aufbauen, um souverän zu bleiben
- klare Grenzen setzen und Gespräche wirksam führen

Wichtig für

Alle Personen,
- die sich nicht länger im Arbeits- und Büroumfeld ärgern wollen.
- die proaktiv ihr (Arbeits-)Schicksal in die Hand nehmen wollen.
- die nicht länger behandelt werden, sondern handeln wollen.
- die genug von negativen Aussagen haben.
- die mit Selbstbewusstsein und kommunikativer Stärke durchs Businessleben gehen wollen.

Methodik

- Praxisorientierter Workshop mit Erfahrungsaustausch
- Aktiv – Kreativ – Interaktiv
- Selbsterfahrung und Austausch
- Einzel- und Gruppenübungen
- Übungen und Erprobungsmöglichkeiten zum Vertiefen
- Feedback, Diskussion und Reflexion

Interaktive Gestaltung mit abwechslungsreicher Methodenvielfalt. Alle Inhalte werden spannend und interessant aufgebaut, sodass der beste Austausch zwischen Teilnehmer:innen und Trainerin stattfinden kann.

Termin | Ort

25. November 2026
Seminarnummer KF611675

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat
€ 695,– pro Person
€ 635,– für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind

Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com
Online | www.opwz.com
oder mit dem Anmeldeformular

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung.
Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.

Information

zur Organisation: Customer Service
+43 1 533 86 36-0
zum Inhalt: Heike Penka
+43 1 533 86 36-17
heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com
Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung