

PRESSEMITTEILUNG

19. Juli 2022
Nr. 252/2022

Keep cool im Ehrenamt – Strategien für effizientes Ärgern

Kostenlose Veranstaltung bei KOBE-Vereinsforum für höhere Frusttoleranz

Ärger ist das Thema eines Seminars der Koordinationsstelle für Bürgerengagement (KOBE) beim Landratsamt Weilheim-Schongau. Unter dem Titel „Keep cool im Ehrenamt – Strategien für effizientes Ärgern“ findet das KOBE Vereinsforum am Dienstag, den 26. Juli 2022, in Schongau statt. Durch den richtigen Umgang mit Emotionen können die Teilnehmer lernen, ihre Frusttoleranz zu erhöhen und Gelassenheit im Umgang mit Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten zu entwickeln.

Ärgern an sich ist eine normale Emotion des Alltags. Im Umgang mit anderen Menschen prallen oft unterschiedliche Vorstellungen aufeinander. Es kommt zu Missverständnissen und mitunter auch zu menschlichem Fehlverhalten. Daher ist Ärger nicht komplett vermeidbar. „Wir können jedoch lernen, uns jeden Tag ein wenig effizienter – das bedeutet kürzer, weniger intensiv und seltener – zu ärgern“, sagt Utta Pollmeier von KOBE. Nach und nach könne man so die Frusttoleranz erhöhen, die Einstellung und das Verhalten verändern und so eine neue Lebensqualität gewinnen. In dem Seminar, so Pollmeier, lernten die Teilnehmer einiges über die Entstehung von Emotionen, „das Gute am Schlechten“, Erste Hilfe für akute Notfälle sowie wie man langfristige Handlungsstrategien angeht.

Als Referentin wurde Katharina Auerswald eingeladen. Die Trainerin und Ingenieurin aus Wiggensbach im Allgäu ist erfolgreich als Coach und Autorin tätig und blickt auf eine interessante Lebensgeschichte zurück. Auerswald vermittelt in diesem Seminar zahlreiche praxiserprobte Strategien und motiviert mit lebendigen Methoden und authentischem Auftreten.

Die Veranstaltung findet am Dienstag, den 26. Juli 2022, von 18 bis 21 Uhr im Sparkassenforum Schongau, Sparkassenplatz 1, statt.

Eine Anmeldung ist bis 24. Juli 2022 per E-Mail an ehrenamt@lra-wm.bayern.de oder Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 0881/681-1519 möglich. Ansprechpartnerin ist Utta Pollmeier.

Veranstalter ist die Koordinierungsstelle für Bürgerengagement (KOBE) beim Landratsamt Weilheim-Schongau. Beim KOBE-Vereinsforum handelt es sich um kostenfreie Informations- und Fortbildungsveranstaltungen für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau.

Klaus Mergel
Stellv. Pressesprecher