INFORMATIONEN FÜR SIE

# Weiterbildung Konfliktmanagement, Emotionsregulation und Kommunikation

Auf diesen Seiten lesen Sie, was Sie in dieser Weiterbildung erwartet. Schauen Sie sich in Ruhe an, ob sie etwas für Sie sein könnte.

| seit 2018 | über 4.000 | 16 | ZFU |
|---|---|---|---|
| nur auf Wut spezialisiert | begleitete Menschen | Sprechstunden pro Woche | staatlich zugelassen |

**Wut ist keine Krankheit.**

Viele erfolgreiche Menschen kennen Momente, in denen sie lauter werden, als sie wollen. Wut ist erlerntes Verhalten, und das lässt sich ändern. Seit 2018 haben wir über 4.000 Menschen dabei begleitet.

**Sie entscheiden selbst.**

Die Weiterbildung wirkt nur, wenn Sie selbst etwas verändern möchten. Im ersten Gespräch lernen wir uns kennen und schauen gemeinsam, ob wir zu Ihnen passen. Das Gespräch ist unverbindlich. Passen wir nicht, sagen wir das offen und nennen Ihnen eine bessere Anlaufstelle.

**Alles bleibt vertraulich, auch gegenüber Ihrem Arbeitgeber.**

Was Sie in Sprechstunden und im Chat erzählen, bleibt zwischen Ihnen und unserem Fachteam. Ihr Arbeitgeber erfährt keine Inhalte. Was Sie ihm berichten möchten, entscheiden Sie selbst. Unser Team ist zur Verschwiegenheit verpflichtet, ein Datenschutzbeauftragter überwacht die Abläufe, die Server stehen in Europa. Auf Wunsch nehmen Sie mit einem anderen Namen und ausgeschalteter Kamera teil.

ECKDATEN

**Dauer**

6 Monate

**Aufwand**

Etwa 2 bis 3 Stunden pro Woche, frei einteilbar

**Wo**

Komplett online, von zu Hause oder unterwegs

**Wann**

Wann es Ihnen passt: morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause, abends oder am Wochenende

**Abschluss**

Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme, staatlich geprüft und zugelassen (ZFU, Nr. 7607726)

SO LÄUFT ES AB

## Vier Bausteine, die ineinandergreifen

### Sprechstunden

Wut-, Stress- und Kommunikationssprechstunden an sieben Tagen in der Woche, morgens, mittags, nachmittags und abends. Ohne Anmeldung, wann es in Ihren Kalender passt.

### Eigene Chat-Gruppe

Nur Sie und unser Fachteam, keine anderen Teilnehmer. Fragen werden zeitnah beantwortet.

### Lernvideos

Kurze Videos, die Schritt für Schritt zeigen, wie Wut entsteht und was im Ernstfall hilft. Viele schauen sie auf dem Weg zur Arbeit.

### Wuttagebuch

Sie halten fest, was Sie wütend gemacht hat. So sehen Sie Ihre Auslöser und Ihre Fortschritte.

Schon in der ersten Woche erarbeiten Sie einen persönlichen Notfallplan für schwierige Momente. Viele spüren nach ein, zwei Wochen eine erste Entlastung.

---

WAS ES KOSTET

Die Weiterbildung ist als staatlich zugelassene Weiterbildung umsatzsteuerfrei, eine Zahlung in Raten ist möglich. Manche Arbeitgeber übernehmen die Kosten ganz, manche anteilig, manche gar nicht. Den genauen Betrag nennen wir Ihnen im ersten Gespräch.

---

WAS ANDERE ERLEBT HABEN

„Früher fand ich mich oft in Diskussionen mit Vorgesetzten wieder. Heute helfen mir in Meetings die 4-7-8-Atemtechnik aus dem Programm und mein Notfallplan. Im Gespräch mit meinem Vorgesetzten habe ich sehr positive Rückmeldung bekommen, und mit Kollegen gerate ich nicht mehr so oft aneinander."

Patrick, Site Engineer

„Früher habe ich sofort genervt und laut reagiert, wenn ich dachte, eine Kollegin will nur Arbeit von sich schieben. Heute bin ich erst mal ruhig und will verstehen, worum es geht. Das merkt auch meine Chefin, und das merken meine Arbeitskollegen."

Rukiye, Gruppenleiterin

„Ein Kollege von mir ist selbst sehr cholerisch, und früher hätte es zwischen uns definitiv geknallt. Diesmal hat er herumgebrüllt, und ich habe ganz normal geantwortet. Mein bester Freund meinte danach: Normalerweise wärst du ausgeflippt."

Dörk, Maler

„Die Arbeit mit meinen Kollegen wurde immer schwieriger. Ich habe an meinen Regeln festgehalten, und die durften nicht überschritten werden. Heute habe ich meinen inneren Frieden gefunden. Am meisten gemerkt habe ich es bei den Kollegen und zu Hause."

Gabi, Erzieherin

Mehr Erfahrungen und Hintergründe: fachzentrum-wut.de/themen/wut-im-job

AUS DEN MEDIEN

**ZDF**
Terra Xplore, Mediathek
„Was lässt dich ausrasten?“
ANSEHEN →

**Süddeutsche Zeitung**
Zeitung
„Wut zu den Festtagen“
LESEN →

**NZZ**
Neue Zürcher Zeitung
„Verdammt noch mal!“
LESEN →

**Deutschlandfunk Kultur**
Radio
„Die Macht der Wut“
ANHÖREN →

**stern**
Magazin
„Verdammte Wut!“
LESEN →

**BNN**
Badische Neueste Nachrichten
„Gleich knallt’s“
LESEN →

Ein Klick öffnet den Beitrag. Alle Medienberichte: fachzentrum-wut.de/presse

SO GEHT ES WEITER

## In vier Schritten zum Start

1. **Mit Ihrem Arbeitgeber sprechen**
   Klären Sie zuerst mit Ihrem Vorgesetzten, ob und wie er Sie unterstützt: bei den Kosten und beim zeitlichen Rahmen.

2. **Kontaktformular**
   Tragen Sie sich auf fachzentrum-wut.de/kontakt ein. Wir rufen werktags meist innerhalb von 24 Stunden zurück.

3. **Erstes Gespräch**
   Wir lernen uns kennen, schauen, wo die Ursachen Ihrer Wut liegen, und ob wir zu Ihnen passen. Unverbindlich und vertraulich.

4. **Start**
   Passt es für beide Seiten, starten Sie in der Regel wenige Tage später.

FACHZENTRUM-WUT.DE/KONTAKT