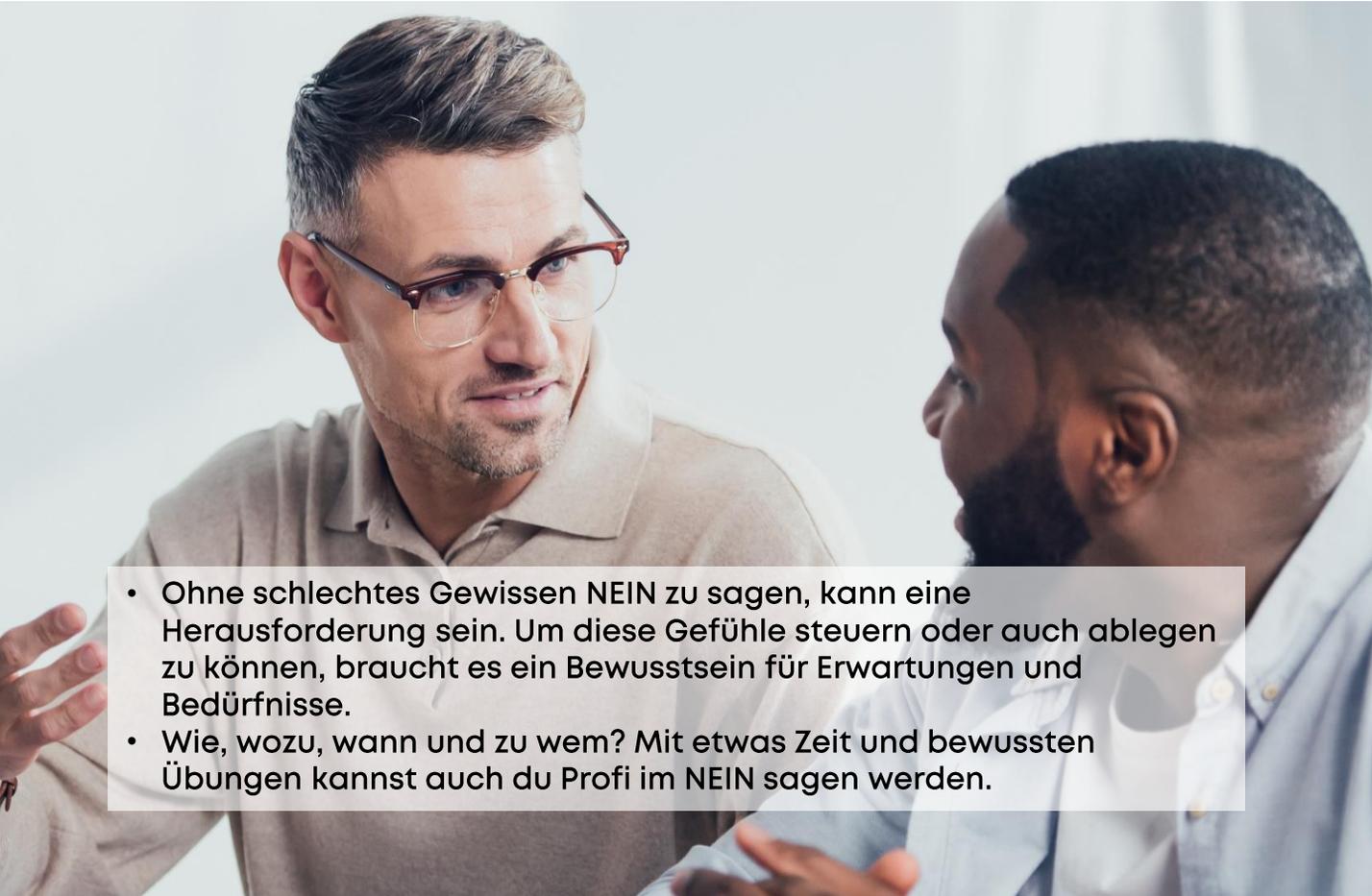


Ja zum Nein

Setze Grenzen – freundlich aber bestimmt.

Wir sagen zu selten NEIN.

Bist du Jemand, der/dem man gern noch mehr Aufgaben auf den Tisch legt? Gehörst du zu denen, der/die im Freundeskreis immer alles organisiert, weil sonst gar nichts passiert? Kommt Dir all das bekannt vor? Dann sag doch mal NEIN! Freundlich und höflich, aber bestimmt.



- Ohne schlechtes Gewissen NEIN zu sagen, kann eine Herausforderung sein. Um diese Gefühle steuern oder auch ablegen zu können, braucht es ein Bewusstsein für Erwartungen und Bedürfnisse.
- Wie, wozu, wann und zu wem? Mit etwas Zeit und bewussten Übungen kannst auch du Profi im NEIN sagen werden.

Inhalte:

- Wozu möchtest Du gern NEIN! sagen?
- Was hindert Dich?
- Auswirkungen auf Dich und Dein Gegenüber
- ein bisschen Theorie
- Wie Du es schaffen kannst.

Dauer

1 Tag

Trainerin

Daniela Köth