

INTENSIVSEMINAR „NEIN“ sagen

Innere Blockaden hindern uns häufig daran, „NEIN“ zu sagen, **obwohl** es uns **eigentlich** danach ist. Lernen Sie, mit den richtigen Methoden eine klare Position einzunehmen! Lernen Sie „NEIN“ zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu entwickeln!



Fotolia

Sowohl in beruflichen als auch in privaten Situationen gibt es Momente, in denen man eine klare Stellung beziehen und **NEIN** sagen muss.

Emotionale Barrieren halten uns oft davon ab ein klares **NEIN** auszusprechen und sich abzugrenzen. Vielen Menschen fällt ein deutliches NEIN nicht leicht, denn sie spüren innere Widerstände, Blockaden, Schuldgefühle, Ängste, etc..

Dies stört jedoch die kollegiale Zusammenarbeit, die Produktivität, die Kreativität und das individuelle Wohlbefinden.

NEIN zu sagen bedeutet viel – viel mehr, als etwas nicht zu tun. So geht es auch darum, die eigenen Bedürfnisse und Prioritäten wahrzunehmen und zu beachten.

Sagen Sie JA zu sich

Im Seminar erarbeiten wir Strategien, um die JA-Falle zu umgehen. Wir ergründen, woher die Angst vor Ablehnung kommt. Wir analysieren, mit welchen Taktiken es manche Menschen immer wieder schaffen, uns ein JA zu entlocken.

Eine gute Basis für erfolgreiches Arbeiten

Ein klares NEIN trägt dazu bei, das Arbeitsklima deutlich zu verbessern und ein produktives und wertschätzendes Zusammenarbeiten zu gewährleisten.

Erfahren Sie mehr bei unserer Veranstaltung

KONTAKT



ANDREA KIRSTÄTTER, MBA

Hermann-Hesse-Straße 15
76351 Linkenheim-Hochstetten
fon 07247. 946567
mobil 0170. 3019497
email info@kirstaetter.de

Inhalte/Schwerpunkte:

- Analyse der persönlichen Haltung
- Konstruktiver Umgang mit Ablehnung
- Die (positive) Wirkung eines Nein
- Was bedeutet es, „Nein“ zu sagen: für mich, für andere?
- Umgang mit schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen
- Die Ja-Falle

Ziele:

- Souveräner Umgang mit dem „Nein“-Sagen
- Sie sagen rechtzeitig und angemessen „Nein“, wenn Sie es möchten

Zielgruppe:

Für alle die nicht JA sagen möchten wenn sie NEIN meine

Maximale Teilnehmerzahl: 4

Dauer: 2,5h
Termine: 18 bis 20.30 Uhr

Kosten: 149,-- € (incl.19%MwSt)