

Vortrag: Die Kunst des „Nein“-Sagens Mutig klare Grenzen setzen

Wer immer versucht, es anderen Recht zu machen, schafft es bald nicht mehr, seine eigenen Aufgaben zu bewältigen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Zudem verlässt sich das Umfeld nur zu gern auf die „Ja“-Sagerin. Mit der Zeit wird es dann immer schwieriger, auch mal „Nein“ zu sagen.

Um Grenzen setzen zu können ist es wichtig, dass Sie Ihren Standpunkt bestimmen, den Raum, den Sie für sich brauchen, wahrnehmen und so erfahren, wo Ihre Grenzen sind.

Inhalte :

- Sich selbst einen Wert einräumen
- Grenzen im Alltag besser erkennen und klar setzen
- Selbstbewusst handeln
- Klare Entscheidungen treffen und diese vertreten
- „Nein“-Sagen ohne Schuldgefühl

Referentin:

Cornelia van den Hout, Diplom Psychologin, Praxis Bad Nauheim, Institut für Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung, Oberursel

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 7 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit 1 - 2
Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Laptop, Flipchart mit Papier, je nach Anzahl der TN Stühle
in U-Form oder Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

hessenweit