

Ein schweres Wort mit vier Buchstaben: „NEIN“

Vor allem Frauen fehlt zuweilen eine wichtige Vokabel in ihrem Wortschatz: das Wort „Nein“. Wir sagen oft „ja“, obwohl wir eigentlich „nein“ meinen und ärgern uns hinterher, dass wir uns mal wieder zu viel aufgeladen haben und einmal mehr über unsere Grenzen gegangen sind.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum wir immer wieder „ja“ sagen, obwohl ein „Nein“ ehrlicher wäre. Vor allem geht es aber darum, dass wir lernen, das zu sagen, was wir wirklich meinen. Und dazu gehört eben auch, angemessen „Nein“ zu sagen und dadurch Verantwortung für sich selbst zu übernehmen - ohne schlechtes Gewissen!

Inhalte:

- Vorteile des Neinsagens
- Innere Antreiber und Erlauber
- Klare Ziele und persönliche Grenzen
- Du- und Ich-Botschaften
- Körpersprache und Stimme
- Hilfreiche Strategien fürs Nein
- Umgang mit Manipulationsversuchen
- Praktische Übungen

Referentin:

Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG),
Coach (THM), Dozentin und Trainerin, Ludwigsau

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: unbegrenzt

Tagesseminar: maximal 16 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag mit 1-2 Zeitstunden oder als Tagesseminar mit 7 Zeitstunden gebucht werden.

Benötigte Technik:

Vortrag: Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, 1 beidseits mit Papier bespannte Moderationswand, bei sehr vielen Teilnehmerinnen bzw. einem sehr großen Raum sollte ein Mikrofon (vorzugsweise Headset) vorhanden sein

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, 2 beidseits mit Papier bespannte Moderationswände

Maximale Entfernung:

Hessenweit, ggf. mit Vorübernachtung (je nach Entfernung und Jahreszeit)