

## **Grenzen setzen**

### ***Nein sagen ist erlernbar und „Energievampire“ stoppen***

Fehlen Ihnen in manchen Situationen einfach die Worte, obwohl es eine klare Aussage von Ihnen bräuchte? Lassen Sie uns hinschauen, woran das liegen könnte.

Nicht immer ist es auf den ersten Blick offensichtlich, dass es angesagt ist, eine Grenze zu setzen. Wir wollen schließlich beliebt sein. Manchmal stellen Sie erst im Nachhinein fest, dass bei Ihnen ein ungutes Gefühl hängen geblieben ist.

Zuerst sollten wir Klarheit schaffen, wann besser ist, „Stopp“ zu sagen und die Päckchen der Energievampire erst gar nicht anzunehmen.

Mit Ihren praxisnahen Beispielen erweitern wir Ihre Antwortmöglichkeiten, damit Sie in Zukunft souveräner und wortgewandter sind. Mit diesen Beispielen können Sie anschließend im Alltag üben, die Situationen neu zu gestalten.

Damit es in der Übungsphase einfacher wird, gibt es Impulse für Zeitpuffer, damit Sie in Ruhe prüfen können, was Sie antworten möchten.

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Workshop (3 Stunden), als Tagesseminar oder Online-Vortrag (60-90 Min.) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

Maximale Entfernung:

hessenweit