

Nett kann ich auch, bringt aber häufig nichts

Wieder mal nett gewesen und nicht die eigene Meinung vertreten. Innerlich brodelt es und der Ärger kocht hoch. Und trotzdem wird weiter gelächelt.

Es fällt besonders Frauen schwer zu akzeptieren, dass sie nicht jedermanns Liebling sein können. Aber wer immer nur nett und angepasst ist, verlernt auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und verleugnet oft auch seine Werte. Für die Karriere ist dies eher hinderlich und der Druck, immer Everybody's Darling zu sein, kann auf die Dauer sogar psychisch krank machen.

In diesem Workshop finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und üben freundlich aber konsequent Ihre Position zu vertreten und die eigenen Grenzen zu wahren.

Inhalte:

- Mein Wertesystem
- Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse
- Sich positiv und gelassen abgrenzen
- Umgang mit eigenen Ängsten und Schuldgefühlen
- Schwierige Situationen meistern

Referentinnen:

Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin,
Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden

Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP),
Fachtrainerin, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 15 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Das Trainingsequipment wird individuell vorab besprochen