

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: 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 Beispielen aus dem Alltag zeige ich Ihnen Antwortmöglichkeiten auf, damit Sie in Zukunft souveräner und wortgewandter sein können.

Des Weiteren gebe ich Ihnen Impulse, wie Sie mit Zeitpuffern arbeiten können, damit Sie in Ruhe erst einmal persönlich klären, was Sie antworten möchten.

Referentin:

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

Dauer:

60 – 90 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung.**

**Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl.**

**Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Sie haben Fragen zu unseren Online-Angeboten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail: [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)**

**Telefon: 0611/ 15 78 60**