

## **Nein ein starkes Wort**

Jedes Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu sich selbst!

### **Zielgruppe**

Angestellte, die sich manchmal schwer tun, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

### **Kursziel**

Im privaten und beruflichen Alltag fällt das Nein-Sagen nicht immer leicht. Niemand will als hartherzig oder rücksichtslos gelten. Das Seminar hilft Ihnen, sich klar abzugrenzen ohne das Gegenüber autoritär zu konfrontieren. Sie erarbeiten eine persönliche Strategie zur sinnvollen Abgrenzung. Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sei am Besten Nein Sagen.

### **Inhalt**

- Die persönlichen Ja-Sager-Schalter: Nehmen sie Ihre Zukunft selbst in die Hand
- Grenzen und Reviere bei Erwachsenen
- Analyse der Situationen, in denen Nein-Sagen besonders schwer fällt
- Die Vorteile des Nein-Sagens
- Das Nein sinnvoll kommunizieren
- Die persönlichen Antreiber kennen: Wer seine persönlichen Schwachstellen kennt, ist ihnen nicht länger hilflos ausgeliefert
- Persönliche Vorgehensweisen im Praxisalltag

### **Referent**

**Johannes Fark**, Personalentwicklung, Coaching und Moderation in Veränderungsprozessen

### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

### **Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF