

# Grenzen setzen - Souverän "Nein" sagen können

Termin/e

Plätze verfügbar: 03.12.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmeentgelt

**250 EUR**

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Mehrwertsteuer.

"Nein" zu sagen fällt nicht immer leicht - und doch ist es manchmal notwendig. Wie Sie dies souverän hinbekommen - dazu gibt es Tipps in diesem Seminar.

Dozierende/r

Frank Götting

## Inhalt

---

- typische Grenzverletzungen im beruflichen Alltag
- Verhalten bei Grenzverletzungen
- Ablehnungen selbstbewusst und empathisch formulieren
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Klartext sprechen
- das eigene Harmonistreiben relativieren

## Nutzen

---

Kennen Sie Situationen, in denen Sie gern "Nein" sagen würden und dann doch ein halbherziges "Ja" verlauten lassen? Wer hat da gesprochen? War ich das?

Und Sie haben Aufgaben übernommen, Zusagen gemacht, die sich gar nicht wollten. Anschließend fühlen Sie sich schlecht und fragen sich, warum Sie wieder einmal nachgegeben haben. Damit helfen Sie weder sich selbst noch dem anderen.

In diesem Seminar lernen Sie selbstbewusst Grenzen zu setzen und ein klares "Nein" auszusprechen, ohne den anderen zu verletzen. Sie üben unterschiedliche Kommunikationsmethoden, die Sie in Zukunft unterstützen, eine Ablehnung so zu formulieren, dass Ihr Gegenüber Ihr Motiv nachvollziehen und akzeptieren kann.

Ziel des Seminars ist es, eine persönliche Strategie zu entwickeln, um souverän mit Grenzverletzungen umzugehen. Ihr "Ja" wird in Zukunft ein ernst gemeintes "Ja" und Ihr "Nein" ein eindeutiges "Nein" mit dem Sie sich wohlfühlen.

## Zielgruppe

---

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Verwaltungsbereiche

## Arbeitsmittel und Methodik

---

Informationen, Erfahrungsaustausch und praktisches Üben

Seminarunterlagen

## Hinweise

---

## Anmeldung

---

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

## Kontakt

---

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel(at)nsi-hsvn.de)