Zwischen Anspruch und Abgrenzung – Nein sagen im beruflichen Kontext - Tagesworkshop für Frauen

Kursnummer 27M572217

Beginn Donnerstag, 28.01.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Constanze von Poser

Kursentgelt 69,00 €

Viele Frauen erleben im Berufsalltag, dass es ihnen schwerfällt, Aufgaben abzulehnen, Erwartungen zu relativieren oder die eigenen Ressourcen im Blick zu behalten. Zusätzliche Anfragen werden übernommen, obwohl die Belastungsgrenze bereits erreicht ist. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit den inneren Überzeugungen, Erwartungen und Befürchtungen, die uns immer wieder zustimmen lassen: Möchte ich niemanden enttäuschen? Habe ich Angst, egoistisch, unhöflich oder wenig hilfsbereit zu wirken? Oder erkenne ich meine eigenen Grenzen häufig erst dann, wenn sie bereits überschritten sind? Sie lernen, ihre persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen und klarer zu kommunizieren. Anhand konkreter Situationen aus dem Berufsalltag erproben Sie, wie ein wertschätzendes und zugleich eindeutiges Nein formuliert werden kann – ohne lange Rechtfertigungen, unnötige Härte oder anhaltende Schuldgefühle.

Nein zu sagen bedeutet nicht, Zusammenarbeit abzulehnen, sondern die eigenen Ressourcen bewusst zu steuern und Verantwortung für die eigene Arbeitsfähigkeit zu übernehmen.

Inhalte des Seminars:

- eigene Grenzen und Bedürfnisse frühzeitig wahrnehmen
- persönliche Muster und innere Antreiber erkennen
- klar und wertschätzend Nein sagen
- Körpersprache als Tool für selbstbewusstes Nein-Sagen nutzen
- Schuldgefühle und innere Zweifel besser regulieren
- konkrete Handlungsmöglichkeiten für Alltag und Beruf entwickeln

Methodik:

- Kurze, theoretische Impulse
- Selbstreflexion
- Praktische Übungen
- Austausch in der Gruppe

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

zur Kursdetail-Seite