Mut zum Nein – Respekt beginnt bei dir - Setzen Sie Grenzen ohne schlechtes Gewissen

Kursnummer 27Z182339

Beginn Samstag, 06.03.2027, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 221

Dozent Dagmar Lohmar

Kursentgelt 58,00 €

Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Wer kennt das nicht? Wir sagen und tun oft Dinge, die wir nicht wollen. Oft behindern uns Schuldgefühle, Überzeugungen und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Sie können das bewusst verändern. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Methoden zur Veränderung, Nein-Formulierungen und Notfallstrategien helfen Ihnen dabei, selbstbewusst und klar Ihre Wünsche zu kommunizieren. Es sind Ihre Grenzen und Ihre Regeln – nach dem Motto: „Mein NEIN ist für mich und nicht gegen dich“.
Seminarmethoden:
Eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben.
• Kurze prägnante Impulsvorträge
• Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten
• Erfahrungsaustausch
• Sie beschäftigen sich mit Ihren Erkenntnissen und Fähigkeiten
• Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2027	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

zur Kursdetail-Seite