



Grenzen setzen und Nein sagen

Situationen, in denen man Position beziehen, sich abgrenzen und „Nein“ sagen muss, sind für viele Menschen unangenehm und schwierig.

Häufig hindern uns innere Blockaden daran, "Nein" zu sagen, auch wenn wir es wirklich wollen bzw. zu Gunsten der Arbeitsqualität sollten. Darunter leidet das Selbstwertgefühl, Stress und Fehler nehmen zu.

In diesem Seminar spüren Sie Ihre Widerstände auf. Sie lernen, wie Sie klare Position beziehen und nein sagen können, ohne dabei andere zu verletzen, Anerkennung zu verlieren oder Schuldgefühle zu entwickeln.

Wir arbeiten an Ihren konkreten Alltags-Situationen. Daher können Sie das Erlebte und Gelernte im Alltag und im Berufsleben prompt anwenden. Mit mehr Selbstsicherheit können Sie die Grenzen setzen, die Sie ziehen möchten und müssen.

Für

Mitarbeiter/innen und Führungskräfte, die sich abgrenzen möchten, wenn es erforderlich ist.

Mehrwert, Nutzen

Die Teilnehmer/innen

- kennen ihre persönlichen Beweggründe, warum das notwendige „Nein“ schwerfällt
- wissen, wie sie gegensteuern
- können anlassbezogen NEIN sagen, ohne die Beziehung zum/zur Gesprächspartner/in zu gefährden
- haben das in Praxissimulationen ausprobiert.

Inhalte

- Inhalts- und Beziehungsebene und deren Bedeutung für die Kommunikation
- Innere Antreiber, und wie wir sie nützen können
- Warum/wann es notwendig ist, sich abgrenzen zu können
- Möglichkeiten, NEIN zu sagen, ohne Schaden anzurichten
- Sicherheit durch Praxis, Praxis, Praxis: Simulationen aus Ihrem Arbeitsalltag.

Die Themen werden jeweils für Ihre konkrete Situation passend aufbereitet.

Dauer

1 Tag,
optional Follow-Up nach 2-4 Wochen

Wer braucht es?

„Grenzen setzen und Nein sagen“ ist besonders geeignet für Mitarbeiter/innen und Führungskräfte, die mehr Sicherheit möchten, wenn es erforderlich ist, sich abzugrenzen – ohne dabei die Beziehung zu Gesprächspartner/innen zu beeinträchtigen.

Kontakt

Gabriele Pripfl
Mobil: +43 664 513 53 57
info@pripfl.com
www.pripfl.com



Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen!