SEMINAR (PRÄSENZ)

"Grenzen setzen - Nein sagen können"

Nutzen

Nein sagen können heißt meist - nein sagen lernen! Nein ist ein machtvolles Wort, wenn wir uns trauen, es beherzt auszusprechen und es nicht zurückzunehmen. Der tiefere Sinn dieser Art Neinsagens liegt darin, Ja zum Menschen und Nein zu seiner Strategie zu sagen und dies durch Worten und Haltung erkennbar zu machen. Lernen Sie in diesem Persönlichkeitsseminar, sich abzugrenzen. Handeln Sie in Zukunft proaktiv statt reaktiv. Werden Sie sich Ihrer eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse bewusst. Bringen Sie diese mit Worten und Gedanken in Einklang - und durch Ihren Körper und Ihre Stimme zum Ausdruck. Nach diesem Fachseminar können Sie besser zu einem klaren "Nein!" stehen.

Zielgruppe

Geeignet für alle, die im beruflichen Alltag Grenzen setzen möchten und sich unsicher sind, wie sie dies in der Praxis umsetzen können. Für alle, die eigene innere Blockaden erkennen und überwinden möchten.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 1-Tages-Seminar ist ein Nein-Sagen-Praxistraining mit zahlreichen Übungen in verschiedensten Situationen. Die Teilnehmer bearbeiten unter anderem die Fragen: Wie grenze ich mich ab? Wie finde ich immer wieder zum roten Faden zurück? Wie kann ich mich mit Argumenten behaupten? Themen:

- Wünsche, Ziele und Bedürfnisse
- Abgrenzung schaffen - lähmende Vorstellungen überwinden
- Reaktiv-Proaktiv, Selbstbehauptung
- Wie gewaltfreie Kommunikation klappt
- Verhaltensübertragung

...

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum
30.10.2024

Ort
Ingolstadt

Dauer
1 Tage

Termininformationen
1 Tag, von 09:00-17:00 Uhr

Organisatorische Hinweise
Inkl. Verpflegung

Veranstaltungsinhalt im Detail

- Wünsche, Ziele und Bedürfnisse erkennen, wahrnehmen und formulieren
- Eigene Abgrenzung:Was gehört mir vom Gesagten tatsächlich?
- Lähmende Vorstellungen erkennen und überwinden
- Reaktiv-Proaktiv
- Den eigenen roten Faden nicht verlieren - Ausblenden von Angstsituationen, um professionell im Job zu beiben
- Selbstbehauptung üben
- Gewaltfreie Kommunikation
- Übertragung meines eigenen Verhaltens auf meine Mitarbeiter
- Nein sagen
- Neue, eigene Strategie für den Berufsalltag entwickeln

Methoden

Persönliche Themen anspechen, Gewaltfreie Kommunikation, NLP, Züricher Ressourcenmodell, Fallbeispiele, Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Biografiearbeit.

Gesamtsumme

520,00 €
Preisinformationen
inkl. Verpflegung

Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.. Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen.

IHK Akademie Ingolstadt

Despag-Straße 4a
85055 Ingolstadt



Kontakt

Fragen zur Anmeldung/Beratung



Viktoria Palej

+49 841 93871 -25

Palej@ihk-akademie-muenchen.de