



Seminarangebot

„Wertschätzend Grenzen setzen

Mit Respekt und konsequent – so geht's besser“

| | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zielgruppe | Interessierte Mitarbeitende aller Bereiche |
| Inhalt/Themen | <p>In diesem Seminar lernen Sie diplomatisch Grenzen zu setzen, ohne die weitere Zusammenarbeit zu gefährden.</p> <p>Sie haben das bestimmt schon erlebt, jemand überschreitet Ihre „Grenze“. Sei es durch Unachtsamkeit oder durch unfaires oder unangemessenes Verhalten. Manchmal auch einfach nur, weil Ihnen jemand zu nahegekommen ist, ohne dass Sie das wollten. Dass wir gegenseitig unsere Grenzen überschreiten, ist relativ normal und meistens einigermaßen problemlos. Kleinere Überschreitungen können die meisten von uns gut wegstecken. Das ist es, was Toleranz ausmacht.</p> <p>Im Berufsalltag sind wir aber manchmal gefordert, Grenzen zu setzen, um nicht selbst an unsere Grenzen zu stoßen. Jetzt wäre ein klares „Bis-hier-hin-und-nicht weiter“, also ein deutliches „Nein“ angebracht. Klar und eindeutig Nein-zu-Sagen fällt vielen schwer. Pflichtgefühl, Verantwortungsbewusstsein und der Wunsch, andere nicht vor den Kopf zu stoßen, verleiten dann zum vermeintlichen „Ja“. Das hat weitreichende Konsequenzen.</p> <p>In diesem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie diplomatisch und wertschätzend Nein-sagen können, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen. Wie Sie konsequent bleiben können und trotzdem eine gute Beziehung zu Ihren Mitmenschen aufrechterhalten können. Sie lernen Strategien kennen, sich bestimmt und konsequent auch mal positiv abzugrenzen und dadurch die innere Balance zu finden/erhalten.</p> <p>Themen, Tipps und Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Pflicht zur Falle wird - Warum es schwerfällt, NEIN zu sage • Sie erkennen, dass Sie die Wahl haben: Ja-Sagen oder Nein-Sagen • Grenzen setzen hat auch etwas mit Prioritäten zu tun: Überlegen Sie, ob die Sache es wert ist • Strategien zur Selbstbehauptung – Die Kunst, richtig JA und NEIN zu sagen • Was kann man tun, wenn man überrumpelt wurde? • Ein „Teil-Nein“ ist ein guter Anfang! Setzen Sie Zeitlimits |



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen
Aachen • Düren • Heinsberg

| | | |
|----------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Wie kommuniziere ich meine „Grenzen“ und bleibe auch dabei?• Strategie des Gegenangebots – Wie funktioniert es? • Visuelle Helfer erleichtern die Erinnerung• Erkennen Sie Ihre Erfolge – Es geht doch! Halten Sie diese Erfolge fest |
| Referent/in | | Michael Westrich – Führungskräftetrainer und Coach |
| Weitere Infos | | Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt. |