



Sag doch auch mal Nein!

Kursbeginn: 10.10.2022

Beginn: 18:30 Uhr

Ende: 20:00 Uhr

Beschreibung:

Natürlich gehört es zu einem guten Miteinander, sich gegenseitig einmal einen Gefallen zu tun oder jemandem eine Aufgabe gerne abzunehmen. Manchmal aber fällt es schwer, Nein zu sagen, obwohl man selbst eigentlich keine Kapazitäten hat. Egal ob dem Partner, dem Chef oder einem guten Freund gegenüber: es ist wichtig, Grenzen setzen zu können und bei Bedarf ein ehrliches Nein auszusprechen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben oder sich im letzten Moment doch noch umstimmen zu lassen. Sie tun sich damit selbst etwas Gutes!

- Nein sagen - warum ist das so schwer?
- Die eigene Zeit als wichtiges Gut
- Ideen zur Formulierung
- Hilfreiche Tipps und Übungen
- Zeit für Fragen und Austausch

Der Abend ist Teil der Vortragsreihe "Kommunikations-Trio":

10.10.: Sag doch auch mal Nein!

17.10.: Sprechen Sie Körpersprache?

24.10.: Reden ist Silber, kontern ist Gold

Vortragende: Doris Pargfrieder (Gesundheitscoach und Lebensberaterin, Mentaltrainerin, www.dorispargfrieder.at)

Zielgruppe: Alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 40

Eintritt: 15,- inkl. Begrüßungsgetränk