

Souverän »Nein« sagen

Power-Strategien für mehr Durchsetzungskraft und Gelassenheit



Intensiv-Seminar

Lernen Sie, Ihre Grenzen souverän zu setzen, Überforderung zu vermeiden und in beruflichen Situationen mit Durchsetzungskraft zu überzeugen!

- Identifizieren erlernter Handlungsmuster
- Einfluss von Werten, Erfahrungen und Bedürfnissen auf Grenzen
- Klare Kommunikation, Abgrenzung und Grenzsetzung
- Strategien zum Umgang mit Ablehnungen und Konflikten
- Gesundes Nein-Sagen praktizieren
- Selbstfürsorge: Entwicklung gesunder Gewohnheiten zur Grenzschonung und -achtung

20 Jahre

AKADEMIE
HEIDELBERG

Referentin



Gisa Steeg
Coaching und
Persönlichkeitstraining
Laudenbach

Programm

Erkenntnis und Verständnis

Erkennen von Prägungen und Konditionierungen

- Was sind erlernte Handlungsmuster und warum fällt es schwer »Nein« zu sagen?
- Identifikation eigener mentaler Selbstsabotageprogramme

Erkennen von persönlichen Grenzen

- Wie persönliche Grenzen durch unsere Werte, Erfahrungen und Bedürfnisse beeinflusst werden
- Wie persönliche Grenzen sich auf unser Leben auswirken

Kommunikation von Grenzen

- Effektive Kommunikation, um Grenzen zu setzen
- Respektierung und Stärkung von Beziehungen beim Setzen von Grenzen

Umgang mit Herausforderungen

Ablehnungen und Konflikte

- Strategien im Umgang mit Ablehnungen und Konflikten, die beim Setzen von Grenzen auftreten können
- Konfliktlösung im Zusammenhang mit der Durchsetzung persönlicher Grenzen

Strategien und Lösungswege

- Gesunde Wege, »Nein« zu sagen und sich durchzusetzen
- Die besten Strategien zur selbstbewussten Kommunikation und dem Setzen von Grenzen

Macht und Manipulations-Techniken

- Entlarven von Manipulationstechniken
- Übung in klarer Kommunikation, Abgrenzung und dem Setzen von Grenzen

Selbstfürsorge und Integration

Selbstfürsorge

- Wie man für sich selbst sorgt und gesunde Gewohnheiten entwickelt, um Grenzen zu schützen und zu respektieren
- Praktische Selbstfürsorgestrategien für den Alltag

Abschlussübungen und Diskussion

- Anwendung der erlernten Strategien in praktischen Übungen
- Erfahrungsaustausch und Abschlussdiskussion

Seminarziel

Ein »Nein« fällt Ihnen schwer? Sie möchten in beruflichen Situationen selbstbewusster und gelassener reagieren können? Sie sagen »JA«, obwohl Sie ein »NEIN« meinen und ärgern sich danach über sich selbst. Sie wollen es jedem recht machen und bleiben selbst auf der Strecke. Sie wollen endlich mehr Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein. Sie wollen endlich wahrgenommen werden und nicht mehr überrollt werden. Sie fühlen sich ausgenutzt und überfordert und stehen vielleicht sogar kurz vor einem Burnout.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und effektiv kommunizieren können, um Ihre zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen zu verbessern. Oft fällt es uns schwer, ein »NEIN« zu sagen, aus Angst vor Ablehnung, Jobverlust oder Konflikten. Dadurch können wir uns überfordern und unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

Die Veranstaltung ist auf 12 Teilnehmende begrenzt, um eine Atmosphäre zu gewährleisten, in der die anspruchsvolle Thematik praxisnah vermittelt und auf Fragen intensiv eingegangen werden kann.

Wissenswertes

Zielgruppe

Die Zielgruppe umfasst berufstätige Personen, die ihre Kommunikationsfähigkeiten stärken möchten, um souverän und selbstbewusst Nein zu sagen. Angesprochen sind insbesondere Fach- und Führungskräfte, die häufig in anspruchsvollen zwischenmenschlichen Situationen stehen, ihre Grenzen besser kommunizieren möchten und nach Strategien suchen, um Überforderung und Stress vorzubeugen.

Ihr Nutzen

- Erlernen praxisnaher Strategien für souveränes Nein-Sagen im Berufsalltag
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen
- Reduktion von Stress und Vermeidung von Überlastung
- Verbesserung der beruflichen Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Coaching und Persönlichkeitstraining, Laudenbach

Gisa Steeg ist Jahrgang 1970, arbeitet als psychologische Beraterin, Steh-auf-Mentorin, Buch-Mentorin, Autorin und Mutmacherin für mehr Kraft und innere Stärke, und lebt in der Nähe von Heidelberg. Sie ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, Hypnose-Coach, Selbstbewusstseinstrainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikationstrainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung.

Assistenz 5.0 im KI-Zeitalter

12./13. Februar 2025, Online-Veranstaltung

Souverän im Dialog: Schlagfertigkeit für die moderne Arbeitswelt

18./19. März 2025, Online-Veranstaltung

KI als Schreibassistent Texte effizient gestalten mit ChatGPT und Co

21. März 2025, Online-Veranstaltung

Praxisorientiertes Social-Media-Marketing: Plattformen, Strategien und Content-Optimierung

24./26./28. März 2025, Online-Veranstaltung

Diversity und Inklusion erfolgreich umsetzen

7. Mai 2025, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

Ihre Vorteile:

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Souverän »Nein« sagen

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

An anmeldung@akademie-heidelberg.de oder per Fax an: **06221/65033-29**

Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 12./13. Mai 2025
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 25 05 SW518 W

Teilnahmegebühr

€ 980,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Homepage einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per **Zoom** im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0 · Fax 06221/65033-69
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de