Seminar-Nr. 05025

Raus aus der Perfekt-Falle

So zähmen Sie Ihren inneren Antreiber
Termin
23.09.2024 , 7 Stunden
23.09.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe
Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, zu deren täglichem Geschäft es gehört, klare Grenzen zu finden und zu kommunizieren.
Inhalte

- Was fällt schwer am Neinsagen?
- Die Vorteile eines authentischen Neins und die Nachteile eines unauthentischen Jas
- Anpassung, Angriff, Ausweichen: Die Drei A-Falle in Verhandlungen und der Ausweg durch Respekt
- Warum ein schnelles, hartes Nein oft Ihren langfristigen Interessen widerspricht
- Sei lieb, sei stark, sei perfekt: Innere Teamplayer, die das Nein-Sagen schwermachen
- Ziele, Werte, Bedürfnisse: Die Koordinaten für eine stimmige Abgrenzung
- "Auf den Balkon gehen", "Pinkelpause", "Als Entwurf speichern": Strategien gegen Verhandlungs- und Entscheidungsdruck
- Ohne Nein kein Ja – Die Grenzen von Win-Win
- Du – Ich – Ich - Du: Die vier Schritte zum gelassenen Neiin
- Praxistipps: "Nein danke", "Ich habe andere Pläne", "Nicht jetzt", "So nicht" – Wie Sie Ihr Nein konsequent in Worte fassen

Ziele und Methoden

Eine der größten Künste im Leben besteht darin, angemessen Grenzen zu setzen, respektvoll Nein zu sagen und unangemessene Forderungen geschickt abzuwehren. Diese zentrale Kompetenz des Selbstmanagements fällt den meisten schwer. Wenn man sie beherrscht, ist es um vieles leichter, chronischem Stress entgegenzuwirken, richtige Prioritäten zu setzen und ohne schlechtes Gewissen einen passenden Verhandlungsrahmen zu stecken. In diesem Seminar lernen Sie - in Verhandlungen, in Kundengesprächen oder mit Kollegen - Unangenehmes zu sagen, ohne unangenehm zu sein und sich respektvoll abzugrenzen ohne andere zu verprellen.

In diesem Seminar lernen Sie

- Respektvoll Grenzen zu setzen (und damit ja sagen zu den eigenen Bedürfnissen / und sich damit effektiv um die eigenen Aufgaben kümmern)
- Nein sagen lernen und damit ja zu sich selbst zu sagen

AZV Ausbildungszentrum für Verwaltung
KOMpetenzzentrum für Verwaltungs-MAnagement
Heintzestraße 13
D-24582 Bordesholm
TEL 04322 693 - 100
FAX 04322 693 - 531
MAIL service@komma-sh.de
WEB www.komma-sh.de

Methoden: Kurzvorträge, Diskussion, Selbstreflektion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen zur Abgrenzung, Bearbeitung von Fallbeispielen
Referent/-in
Christina Gutzeit, Kommunikationstrainerin

Ort
Verwaltungsakademie
Bordesholm

KOMpetenzzentrum für Verwaltungs-MAnagement
Heintzestraße 13
D-24582 Bordesholm
TEL 04322 693 - 100
FAX 04322 693 - 531
MAIL service@komma-sh.de
WEB www.komma-sh.de