

Seminar-Nr. 06025

Hart aber fair: Die Kunst, professionell Grenzen zu setzen

Weniger Stress durch klares Nein

Termin

26.02.2024 - 27.02.2024 , 14 Stunden

26.02.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

27.02.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden, zu deren täglichen 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 Ja
- 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 Nein
- 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

Methoden: Kurzvorträge, Diskussion, Selbstreflektion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen zur Abgrenzung, Bearbeitung von Fallbeispielen

Referent/-in

Gabriele ten Hövel, Dipl.-Pol., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg