

Die Kunst, **NEIN** zu sagen

Sie sind unvermeidlich und werden von uns häufig als stressig empfunden: die Momente, in denen wir „NEIN“ sagen wollen, es aber nicht tun – ob im Beruf oder privat. Wie wissen, dass halbherzige „JAs“ uns unglaublich machen und die Kontrollmechanismen unserer Mitmenschen aktivieren.

Mentale Strategien und emotionale Gestaltungsfähigkeit zeigen uns in diesen 2 Tagen die Wege aus den „NEIN“-Fallen und lassen uns wieder konstruktiv agieren.

Zielgruppe: Menschen, die ihren Bedürfnissen ohne schlechtes Gewissen oder Stressgefühle gerecht werden und ihre Ziele klar verfolgen wollen.

Inhalte

- Was treibt mich dazu, zu oft „JA“ zu sagen?
- Meine Bedürfnisse
- Psychologische Hintergründe
- Neurobiologische Aspekte
- Eigene Grenzen erkennen – sich abgrenzen
- Was hindert mich am „NEIN“?
- Mentale und emotionale Stolpersteine
- Das schlechte Gewissen – was kann ich tun?
- „NEIN“-sagen lernen – Voraussetzung für gesunde Abgrenzung
- Strategien, die das „NEIN“ vereinfachen
- Methoden, emotionale Blockaden zu lösen

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie erkennen Ihre Bedürfnisse
- Sie lernen diese ernst zu nehmen und zu vertreten
- Sie lernen zu sich zu stehen
- Sie vermitteln Ihre Grenzen rechtzeitig und angemessen – ohne andere zu verletzen.
- Sie werden resilienter und leben gesünder.
- Entspannter Umgang mit „NEIN“-Situationen.
- Sie erhalten wertvolle Tipps, auf annehmbare Art „NEIN“ zu sagen.
- Viele praktische Übungen – 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Ihr Experte



Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Coach, Systemischer Coach,
Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK

12 Jahre Führungstätigkeit in der Privatwirtschaft,
Entwickler von Emotional Mastering®



Organisatorisches

Ort: Seminarhof Silbersberg, Pichl b. Wels, OÖ

Termin: 25.-26. 03. 2019

Ihre Erfolgsinvestition: € 580,- zzgl. MwSt, inkl. Seminarunterlage u. Verpflegung
(Pausenverpflegung und Mittagessen)
exkl. Hotelleistung (direkt im Hotel buchbar)

Gerne nehmen wir Ihre Anfrage unter www.emotional-mastering.at entgegen!

Diese Veranstaltung ist **auch als firmeninternes Seminar buchbar!**

Mag. Dieter Vogel e.U.
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz
Tel.: 0699-17 000 435
Mail: office@dieter-vogel.at

Anmeldeportal:
www.emotional-mastering.at