

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 im Privatleben. Und das, obwohl wir wissen, dass halbherzige „JAs“ 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 schlechtem Gewissen oder Stressgefühlen gerecht werden und ihre Ziele klar verfolgen wollen.

Inhalte

- Was treibt mich dazu, zu oft „JA“ zu sagen?
- Meine Bedürfnisse
- Psychologische Hintergründe
- 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: H****, Großraum St. Pölten, NÖ

Termin: 04.-05. März 2021

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