

## Seminar-Info

# Selbstbewusst und fair „NEIN“ sagen

### Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Wer nicht NEIN sagen kann, sagt innerlich NEIN zu sich selbst. Durch das permanente JA-sagen kann die innere Unzufriedenheit bis zum Gefühl des Versagens und Ausgebrannt-Seins führen.

Auch in Betrieben kann ein zu spät oder gar nicht ausgesprochenes NEIN zur Störung der Betriebsabläufe führen. Im Zweifel gelten Sie als unzuverlässig, weil Sie Dinge zugesagt haben, die Sie nicht halten konnten.

Wir werden gemeinsam klären, wann ein NEIN angemessen ist und wie man es fair und gelassen formuliert. Die Schwierigkeiten NEIN zu sagen werden beleuchtet, unterstützende Strategien vermittelt und mit kleinen Übungen unterfüttert.

### Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Was sind geeignete Selbstbehauptungsstrategien, um gelassen NEIN zu sagen?
- Was macht das NEIN sagen eigentlich so schwer?
- Wann hat eigentlich ein NEIN seine Berechtigung?
- Wie finde ich das richtige Maß zwischen notwendiger betrieblicher Anpassung und Selbstbehauptung?
- Wie sage ich NEIN zu meiner bzw. meinem Vorgesetzten, ohne den Eindruck zu erwecken, widerständig oder gar unmotiviert zu sein?

### An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Hamburger Betrieben und Behörden, die sich mit einem klaren Nein besser für sich selbst und das Unternehmen einsetzen möchten.

### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

Tagesseminar, Freitag, 15. Februar 2019, von 9.00 – 16.30 Uhr

Die Teilnahme an diesen Seminaren ist kostenfrei.

Die Veranstaltungen finden bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

ARINET, NetQ. Weiterbildung und Beratung, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg  
Tel. 0 40/38 90 45-15, Fax: 0 40/38 90 45-17, E-Mail: [info@netQ-weiterbildung.de](mailto:info@netQ-weiterbildung.de)

## Anmeldung

# Selbstbewusst und fair „NEIN“ sagen

Ich möchte am o.g. Tagesseminar am Freitag, 15. Februar 2019 teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

ggf. Arbeitgeber: \_\_\_\_\_

Straße: PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Sie können sich entweder per E-Mail anmelden unter

**[info@netQ-weiterbildung.de](mailto:info@netQ-weiterbildung.de)**

oder drucken Sie das Formular aus und melden sich per Fax an unter

**Fax: 0 40/38 90 45-17**

oder Sie rufen uns für Ihre Anmeldung einfach an:

**Telefon: 0 40/38 90 45-15**

Eine Bestätigung senden wir Ihnen nach Eingang Ihrer Anmeldung kurzfristig zu.

Für weitere Informationen zu diesem Seminar und zum gesamten NetQ.-Weiterbildungsangebot steht unser Team Ihnen gern jederzeit zur Verfügung.