

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, Donnerstag, 10.02.2022, von 9.00 - 16.30 Uhr

Die Teilnahme an diesem Seminar ist kostenfrei.

Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 040/38 90 45-63 / -34, Fax: 040/38 90 45-45,
E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, NetQ. Weiterbildung und Beratung, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg