

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 Arbeitnehmer:innen 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, 30.03.2023, von 9.00 - 16.30 Uhr

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

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird gefördert vom Integrationsamt Hamburg. Für Beschäftigte mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die ihren Arbeitsplatz in Hamburg haben, ist die Teilnahme bei Vorlage der erforderlichen Unterlagen (Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag kostenfrei. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040/38 90 45-63/-34, Fax: 040/38 90 45-45, E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)