

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## NEIN SAGEN UND GRENZEN SETZEN FÜR DEN BERUFLICHEN ERFOLG

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
27.10.2022**

### Einführung

Jeder kennt die Situation: Ein\*e Kolleg\*in stellt die Frage, ob man eine Aufgabe übernehmen könnte. Oder jemand bittet um Unterstützung jedweder Art, für die man eigentlich weder Zeit noch Energie hat. In allen Fällen geschieht das Gleiche: Anstatt des "Neins", das eigentlich angebracht wäre, kommt uns ein freundliches "Ja" über die Lippen und wir bringen uns damit in innere und äußere Schwierigkeiten: Stress, schlechte Laune, Überforderung.

Vielen Menschen fällt es schwer, "Nein" zu sagen. Dabei ist diese Fähigkeit ein wichtiges Instrument, um sich abzugrenzen, für sich selbst zu sorgen, sich vor Überlastung zu schützen und das Profil zu schärfen. Lernen Sie in diesem Seminar selbstbewusst Ihre Grenzen zu setzen.

### Ziel

- Sie kennen die Bandbreite, die zwischen "Ja" und "Nein" liegt und den Unterschied zwischen einem harten und einem weichen "Nein".
- Sie lernen, sich positiv und gelassen abzugrenzen, ohne dass dabei bei Ihnen Ängste oder Schuldgefühle entstehen.
- Sie bekommen ein Gefühl für eigene Fähigkeiten und Grenzen und entwickeln eine innere Einstellung dazu
- Sie gewinnen an Klarheit und Profil.

### Leitlinienbezug

- Wir gehen verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um.
- Gute Kommunikation ist die Aufgabe von allen.

### Programm

- Grundregeln eindeutiger Kommunikation
- Mit (körper)sprachlichen Signalen eigene Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringen
- Die Bedeutung der inneren Haltung für deutliche Kommunikation
- Selbstreflexion: eigene Grenzen und Möglichkeiten (an)erkennen und das Wissen darum nutzen
- Identifizierung innerer Blockaden und Methoden, wie man sie abbauen kann
- Situationsbezogene Strategien, um stressfrei "Nein" zu sagen

**Seminarnummer:**  
Q4.2.3.3

**Methode:**  
Theoretischer Input und interaktive Übungen

**Referent\*in:**  
Bernd Görner  
Trainer, Coach, Systemischer Berater

**Termin:**  
17.11.2022

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
13.10.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)