Wenn Nein sagen schwerfällt

NEU

Zwischen Anspruch und Überforderung

Wie Sie Grenzen setzen im beruflichen Alltag und zwischen Erwartungen, Verantwortung und eigenen Bedürfnissen ihren Weg finden.

Berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen, soziale Kontakte, digitale Erreichbarkeit – viele Menschen haben heute das Gefühl, ständig auf irgendetwas oder irgendjemanden reagieren zu müssen.

Dabei entstehen häufig Fragen, die im hektischen Alltag kaum Raum bekommen:

Wie treffe ich gute Entscheidungen, wenn so viele Meinungen auf mich einwirken?

Wie bleibe ich mir selbst treu, ohne andere vor den Kopf zu stoßen? Und wie gelingt es, Verantwortung zu übernehmen, ohne sich dauerhaft für alles und jeden zuständig zu fühlen?

Dieses Seminar lädt dazu ein, einen Schritt zurückzutreten und den eigenen Umgang mit Erwartungen, Prioritäten und persönlichen Grenzen neu zu betrachten.

Sie erfahren, was ihnen Orientierung gibt, wie sie bewusster entscheiden können und warum Klarheit oft der Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit ist.

Mit inspirierenden Impulsen, Reflexionsübungen und alltagstauglichen Methoden bietet das Seminar die Möglichkeit, den eigenen Standpunkt zu stärken und neue Perspektiven für Beruf und Privatleben zu gewinnen.

Inhaltsauszug:

- warum wir uns manchmal zwischen den Erwartungen anderer verlieren
- weshalb ein Nein oft schwerer fällt als ein Ja
- wie persönliche Werte Orientierung geben können
- warum Klarheit Energie spart
- wie es gelingt, Verantwortung zu übernehmen, ohne sich für alles zuständig zu fühlen

Zielgruppe:

Für alle, die schwer „nein“ sagen können und sich schwer tun ihre Grenzen aufzuzeigen.

Kursnummer:	BRT20005
Dauer:	1 Tag
Termin:	Di., 11.05.2027 von 9-13:00 Uhr
Referentin:	**Manuela Heizler,** Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	140,00 € inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung
Ort:	Bad Kötzting



Manuela Heizler

QR-Code zum Onlineangebot

Onlineangebot

Jetzt Online buchen

Zum Onlineangebot

Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!