

➤ **DI, 05.11.2024**➤ **18:00-19:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

NEIN SAGEN! GRENZEN SETZEN IM BERUFSALLTAG

Zu viel zu tun, zu wenig Zeit. Alle wollen was von mir, und am Ende des Tages bleibt häufig das Gefühl, die To-do-Liste nimmt kein Ende. Häufig liegt es daran, dass wir zu schnell ja sagen, wenn uns jemand um etwas bittet oder eine Aufgabe an uns heranträgt. Viele Menschen kostet es Mühe und Überwindung, nein zu sagen und empfinden den inneren Konflikt als Belastung.

Dieser Vortrag beleuchtet das Thema von zwei Seiten: Zunächst wird die eigene Haltung und Einstellung hinterfragt: Warum fällt es uns schwer, Erwartungen, Wünsche und Forderungen zurückzuweisen? Erst wenn wir uns im Klaren darüber sind, was uns hindert, können wir unsere Ängste und Bedenken überwinden. Im Anschluss gibt die Referentin konkrete Tipps zum Neinsagen lernen und stellt zwei Kommunikationstechniken vor, mit denen Sie wertschätzend und sprachlich klar Grenzen setzen können.

INFOS

➤ Referentin:
Frau Bettina Busch
zertifizierter Coach, Gruppen- und
Teamcoach in der Arbeitswelt,
Mitglied beim Deutschen Bundes-
verband Coaching e.V.,
Dipl.-Betriebswirtin (FH)

➤ Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN
WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer (dienstlichen) **E-Mail-Adresse** und des **Firmennamens bis zum 01.11.2024** unter [**veranstaltung@buk-familienservice.de**](mailto:veranstaltung@buk-familienservice.de)

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden.