

Respektvoll Grenzen setzen

eine 1-tägige Fortbildung mit 2 Terminen
Kurs Nr. S746/S724

Das bringt Ihnen u.a. die Fortbildungsteilnahme:

- Die eigenen Grenzen erkennen
- Formulierung eines authentischen Neins

Termin: Es stehen zwei Termine zur Auswahl:
1 Termin: 24. November 2025 in der Zeit von 09:00-16:30 Uhr.
2 Termin: 25. November 2025 in der Zeit von 09:00-16:30 Uhr (*bereits voll belegt*)

Dozentin: **Frau Nicole Wendisch** Dipl. Psychologin, Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Happiness-Trainerin, und zertifizierte Mediatorin mit zusätzlich langjähriger Erfahrung in therapeutischer Arbeit. Seit 2017 gibt sie Seminare, Workshops und Trainings, v.a. für Unternehmen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Ihre Vision ist es, Zufriedenheit, Glück, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben der Teilnehmer*innen zu fördern und so auch ein zufriedenes und wertschätzendes Miteinander mit anderen zu stärken – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Inhalte:

- Schwierigkeiten bei Grenzsetzungen
- Nachteile eines unauthentischen „Ja`s“
- Vorteile eines authentischen „Nein`s“
- Glaubenssätze, die ja sagen lassen
- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
- Die eigenen Grenzen erkennen
- Perspektivwechsel
- Alternativen, Angebote, Verhandeln
- Formulierung eines authentischen Neins
- Vorwegnahme von Hindernissen

Methoden:

- Kurze theoretische Inputs
- Einzelarbeit zur persönlichen Reflektion
- Kleingruppenarbeit
- Praktische Übungen
- Gruppengespräche

Zu jedem Themenblock erfolgen Theorieinputs. Der Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit eigenen Hemmnissen und Bedürfnissen sowie der praktischen Übung eines authentischen und klaren Neins anhand eigener Beispiele aus dem Arbeitsalltag.

Zielgruppe Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten: € 269,- zzgl. 7% MwSt, incl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61

E-Mail: info@bildungimfocus.de - Anmeldeschluss: 10.11.2025

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de