

GELASSENE SELBSTBEHAUPTUNG

**Sag Ja, wenn Du ja meinst – sag Nein, wenn Du nein meinst!
Für Deine Ziele und Deinen Weg eintreten.**

- + Wollen Sie in Kontakt gehen und gleichzeitig bei sich bleiben?
- + Wollen Sie lernen mehr auf Ihren Körper zu hören und Ihr Körperwissen für sich und Ihre Anliegen zu nutzen?
- + Wollen Sie bisher Ungewohntes spielerisch ausprobieren, und so Ihren Handlungsspielraum erweitern?

INHALTE

Kennenlernen unserer Antreiber,
verinnerlichte Stimmen, die sich besonders in Konfliktsituationen bemerkbar machen
Methoden und Übungen zur Findung des eigenen Standpunktes und Bedürfnisse
Methoden und Übungen für eine verbundene und klare Kommunikation
Methoden zum Nein-sagen und zum Umgang mit manipulativer Kritik
Körpersprache: Was spricht unser Körper, wie nutzen wir unseren Körper?
Kommunikation üben an Hand Ihrer Anliegen

GELASSENENE SELBSTBEHAUPTUNG

Ein Seminar für Menschen, die für sich und ihre Standpunkte eintreten und dennoch in gutem Kontakt bleiben möchten.



ZIELE

Wir können andere Menschen nicht ändern, doch wir können lernen gut für uns zu sorgen und lebendig zu sein:
Indem wir in unserer Mitte bleiben, Grenzen setzen, Provokationen an uns abgleiten lassen und mutig für unsere Ziele eintreten und das Unsere aussprechen.
Oftmals ist es nicht so leicht ein Alltags - oder Berufsproblem allein zu lösen – Impulse von Außen helfen die Perspektive zu verändern – erste Schritte können so entstehen.

Termin	17. bis 19. März 2022, Do + Fr 9.30 - 17 Uhr, Sa 9.00 -14 Uhr
Teilnehmeranzahl	max. 9 TeilnehmerInnen
Teilnahmegebühr	650 Euro inkl. 19% MwSt Firmen 990 Euro inkl. 19% MwSt (Frühbucherrabatt bis 31.01.22: 595 Euro bzw. 900 Euro) Inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung.
Stornogeühren	10% Bearbeitungsgebühr bis vier Wochen vor dem Seminartermin, danach 100% oder 0% bei Ersatzperson
Ort	Westend Coaching Reichsstr. 103, 14052 Berlin

Anmeldung	Judith Hartmann Dipl. Volkswirtin, systemische Beraterin, Coach jh@judith-hartmann.de 0177 - 543 84 11
------------------	--