



**Kursbeginn:** 26.04.2024    **Beginn:** 15:00 Uhr

**Kursende:** 27.04.2024    **Ende:** 17:00 Uhr

### Beschreibung:

Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse klar kommunizieren und erfolgreich durchsetzen können! Oftmals finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir uns verpflichtet fühlen, die Wünsche anderer über unsere eigenen zu stellen. Ob es darum geht, spontan zusätzliche Aufgaben zu übernehmen oder die eigenen Interessen hintenanzustellen, unser Harmoniebedürfnis und die Angst vor Konfrontation können uns daran hindern, unsere Grenzen zu wahren.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich von diesen inneren Konflikten befreien und selbstbewusst Ihre eigenen Bedürfnisse vertreten können. Entdecken Sie Strategien, um sich klar und respektvoll abzugrenzen, ohne dabei die Beziehungen zu anderen zu belasten. Denn die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, ist nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Alltag von entscheidender Bedeutung.

Tauchen Sie ein in einen interaktiven Workshop, der Sie dabei unterstützt, Ihre persönliche Stärke zu entfalten und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Selbstfürsorge und sozialer Interaktion zu finden. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie die Kontrolle über Ihr eigenes Wohlbefinden zurück!

### Ihr persönlicher Nutzen:

- Sie bleiben sich öfter treu und leben Ihre Bedürfnisse
- Sie vermitteln Ihre Grenzen rechtzeitig und angemessen – ohne andere zu verletzen.
- Sie werden resilienter und leben gesünder.
- Sie entwickeln einen entspannten Umgang mit „NEIN“-Situationen.
- Sie erhalten wertvolle Tipps, auf annehmbare Art „NEIN“ zu sagen.
- Sie bauen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auf
- Viele praktische Übungen

## Anmeldung:

Bildungshaus St. Magdalena, Linz

[www.sanktmagdalena.at](http://www.sanktmagdalena.at)

Tel: **0732/253041**

*Gemeinsam sind wir erfolgreich!*

# "Nein" sagen - Grenzen setzen, ohne zu verletzen - Seminar

## Inhalt:

### Die eigenen Werte und Motive entdecken

- Was treibt mich dazu, zu oft „JA“ zu sagen? - Meine Bedürfnisse
- NEIN-Fallen: Was hindert mich am „NEIN“?
- Mentale und emotionale Stolpersteine
- Das schlechte Gewissen – was kann ich tun?
- Umgang mit Ansprüchen und Erwartungen anderer

### Eigene Grenzen besser wahrnehmen und sich innerlich klar ausrichten

- Die eigenen, unterbewussten Signale und Grenzen besser erkennen
- Auflösung emotionaler Einschränkungen und Blockaden - Umgang mit Schuldgefühlen und Ängsten
- Die Wirkung der Gelassenheit und inneren Balance
- Der Weg zu mehr Selbst- statt Fremdbestimmung

### Wertschätzend Grenzen ziehen

- Die Kraft der Ausstrahlung und (Körper)Haltung
- Klare Kommunikation - Wie man sich wertschätzend abgrenzt
- Kommunikationsstrategien für herausfordernde Situationen

## Organisatorisches:

**Referent:** Mag. Dieter Vogel (Unternehmensberater, Coach Trainer, Mediator, Lektor; Dipl. Chronopsychologie u. Chronomedizin; NLP Master; zertif. WingwaveCoach; zertif. EFT-Coach; Dipl. Hypnotrance-Coach,

**Seminarbeitritt:** € 444,- inkl. USt

Die Seminarteilnahme berechtigt zu einem 1-stündigen Online-Coaching zum Sonderpreis von € 96,- statt € 134,- im Anschluss an das Seminar)

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

## Teilnehmerstimmen:

- „Man spürt die Erfahrung im Umgang mit dem Thema, da Dieter auf jede Frage eine hilfreiche Antwort geben kann.“
- „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass dieses für mich so belastende Thema so leicht und locker bearbeitbar ist. Überraschend waren für mich die methodischen Ansätze, speziell im Umgestalten meiner einschränkenden Emotionen.“
- „Danke, dass Du dein Wissen und deine Erfahrungen teilst! Wenn das doch bloß die Kinder schon in der Schule lernen würden, dann hätten sie weniger Probleme in der Schule und im Leben.“
- „Besonders hilfreich für mich war deine aufmerksame und einfühlsame Führung durch die persönlichen Gestaltungsprozesse. Unglaublich, wie sich bei mir der Umgang mit mir selbst und mit meinen Kolleg:innen zum Positiven verändert hat. Vielleicht schlafe ich deshalb jetzt auch besser?!“
- „Weiterhin viel Erfolg, du machst einen tollen Job!“

## Anmeldung:

Bildungshaus St. Magdalena, Linz  
[www.sanktmagdalena.at](http://www.sanktmagdalena.at)

Tel: **0732/253041**

*Gemeinsam sind wir erfolgreich!*