

Sich abgrenzen – „Nein“ sagen! Trainingskurs für Frauen



Ist Sich-Abgrenzen egoistisch und macht unbeliebt?

Ist „Nein – Sagen“ verletzend und unhöflich? Nicht sexy?

Nicht „Nein-Sagen wegen der Befürchtung, Nein zu hören?

Sich selbst überfordern, um anderen Gefallen zu tun?

Bringt es Schuldgefühle mit sich?

Um sich besser abgrenzen zu können...

... ist es wichtig, eigene Grenze zu kennen, sie wichtig zu nehmen und sie auch zu verteidigen.

Sich-Abgrenzen und Durchsetzen heißt,

- auf deine Gefühle und Bedürfnisse zu achten und zu dem zu kommen, was dir wichtig ist.
- Eine Entscheidung für dich selbst zu fällen:
 - Was willst du wirklich?
 - Was ist dir wichtig?
 - Was stresst und was beflügelt dich?

In diesem Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell(ZRM®)* hast du die Möglichkeit, erwünschte Verhaltensweisen nachhaltig zu entwickeln.

***Das ZRM®** ist eine vielfach erprobte Methode zur gezielten Entwicklung von persönlichen Handlungspotenzialen.

Inhalte

- Einsichten über die Arbeitsweise des Gehirn und seine zwei Bewertungssysteme: das Bewusstsein und das Unbewusste nach neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft
- deine Motive und unbewussten Bedürfnisse zu klären
- handlungswirksame Ziele zu formulieren und umzusetzen
- deine Ressourcen zu entdecken, zu erweitern und zu nutzen, Selbstmanagementkompetenzen zu erweitern
- neue Handlungsmuster nachhaltig zu entwickeln und in schwierigen Situationen kompetent zu handeln

Ziele:

Du lernst,

- Körpersignale wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.
- dich gelassen abzugrenzen, in bestimmten Situationen mit gutem Gefühl einen Wunsch oder eine Bitte abzuschlagen
- deine Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen und umzusetzen
- dein Wirksamkeitserleben zu steigern
- souverän in deinem beruflichen und privaten Leben zu handeln

Datum und Uhrzeit für den fortlaufenden Kurs

1. Kurs - Tag am Do. 16.01. 2020 von 18:00 bis 20:30 Uhr
2. Kurs - Tag am Do. 23.01.2020 von 18:00 bis 20:30 Uhr
3. Kurs - Tag am Do. 30.01.2020 von 18:00 bis 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Praxis für Beziehungscoach Kompetenzberaterin Selbstmanagement-Trainerin-ZRM[®],
Xantener Str. 3b, 50733 Köln-Nippes

Teilnehmerzahl:

Min. 4 Max. 6 Personen

Gebühr:

90,- Euro

[Ticket sichern](#)

