25./26. Februar 2027 · 9:00–17:00 Uhr
Online-Veranstaltung

AKADEMIE HEIDELBERG

Grenzen setzen im Berufsalltag

Souverän Nein sagen, klar kommunizieren und sich selbst treu bleiben





Intensives Training mit max. 12 Teilnehmenden

Das lernen Sie in diesem Praxis-Seminar:

- Eigene Grenzen frühzeitig erkennen und klar kommunizieren
- Souverän Nein sagen – ohne Schuldgefühle oder Rechtfertigungen
- Emotionale Drucksituationen und manipulative Gesprächsstrategien sicher erkennen
- In Konflikten ruhig bleiben und selbstbewusst auftreten
- Die eigene mentale Stärke im Berufsalltag stärken

Referentin



Gisa Steeg
Resilienz- und Kommunikationstrainerin, Business-Coach, Expertin für mentale Stärke

Grenzen setzen im Berufsalltag

Programm

Warum fällt Nein sagen so schwer?

- Sie erkennen, warum es vielen Menschen schwerfällt, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.
- Sie reflektieren persönliche Denk- und Verhaltensmuster sowie hinderliche Glaubenssätze und entwickeln neue Handlungsmöglichkeiten.

Eigene Grenzen bewusst wahrnehmen

- Sie erkennen, welche Werte, Bedürfnisse und Erfahrungen Ihr Handeln beeinflussen.
- Sie gewinnen Klarheit darüber, wie gesunde Grenzen Ihre Zusammenarbeit und Ihr Wohlbefinden stärken.

Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren

- Sie lernen, eigene Bedürfnisse und Grenzen verständlich auszudrücken und dabei respektvoll und verbindlich zu bleiben.

Konflikte souverän meistern

- Sie erhalten praxiserprobte Strategien für den konstruktiven Umgang mit Kritik, Ablehnung und Widerstand.
- Sie lernen, auch bei Gegenwind ruhig, klar und lösungsorientiert zu bleiben.

Klar Nein sagen – ohne Schuldgefühle

- Sie entwickeln persönliche Formulierungen für ein klares und respektvolles Nein.
- Sie lernen, Grenzen zu setzen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln, und wirken dabei sicher und authentisch.

Emotionale Drucksituationen souverän meistern

- Sie erkennen typische Strategien, mit denen andere Druck ausüben oder ein Ja erreichen möchten.
- Sie lernen, auch unter Druck ruhig, klar und bei sich selbst zu bleiben.

Selbstfürsorge im Berufsalltag

- Sie entwickeln Strategien, um eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, Prioritäten bewusst zu setzen und Überforderung im Berufsalltag vorzubeugen.

Integration und Transfer

- In praktischen Übungen wenden Sie die Inhalte direkt auf typische Situationen aus Ihrem Berufsalltag an.
- Im Austausch mit anderen Teilnehmenden reflektieren Sie Ihre Erfahrungen und entwickeln einen persönlichen Fahrplan für den Transfer in den Arbeitsalltag.

Seminarziel

Im Berufsalltag fällt es nicht immer leicht, eigene Grenzen zu erkennen und klar zu kommunizieren. Zusätzliche Aufgaben, hohe Erwartungen oder schwierige Gesprächssituationen führen häufig dazu, dass wir Ja sagen, obwohl wir Nein meinen.

In diesem zweitägigen Praxis-Seminar lernen Sie, persönliche Verhaltensmuster zu erkennen, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und Ihre Grenzen selbstbewusst und wertschätzend zu vertreten.

Sie entwickeln Strategien, um auch unter Druck souverän zu bleiben, mit Widerständen umzugehen und Nein zu sagen, ohne sich ständig rechtfertigen zu müssen. Praxisnahe Übungen und die Reflexion eigener Situationen unterstützen Sie dabei, das Gelernte nachhaltig in Ihren Berufsalltag zu übertragen.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche sowie Mitarbeitende, die im Berufsalltag mit unterschiedlichen Erwartungen und Anforderungen umgehen müssen und lernen möchten, ihre Grenzen klar, selbstbewusst und respektvoll zu kommunizieren.

Das Besondere an diesem Seminar

- Praxisorientiertes Training mit Übungen, Reflexionsaufgaben und konkreten Fallbeispielen
- Verbindung von persönlicher Selbstreflexion und direkt anwendbaren Kommunikationstechniken
- Begleitendes Workbook zur Vertiefung und Umsetzung des Gelernten im Berufsalltag
- Intensiver Austausch und individuelle Übungsmöglichkeiten in einer kleinen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmenden

Ihr konkreter Mehrwert

- Sie erkennen persönliche Verhaltensmuster, die Ihnen das Nein sagen erschweren.
- Sie gewinnen Sicherheit, um eigene Grenzen klar und wertschätzend zu kommunizieren.
- Sie lernen, auch bei Widerstand und emotionalem Druck souverän zu reagieren.
- Sie entwickeln konkrete Strategien für einen selbstbewussteren Umgang mit beruflichen Anforderungen.

Unsere Referentin



Gisa Steeg
Resilienz- und Kommunikationstrainerin, Business-Coach und Expertin für mentale Stärke

Gisa Steeg verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Training. Als ausgebildete Resilienz- und Kommunikationstrainerin sowie systemische Beraterin vermittelt sie praxisnahe Methoden, um persönliche Grenzen selbstbewusst zu vertreten und auch in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben. Ihr Trainingsansatz verbindet Selbstreflexion mit konkreten Übungen und direkt anwendbaren Kommunikationsstrategien.

Aktives Zuhören: Schlüsselkompetenz wirksamer Führung
24. Februar 2027, Online-Veranstaltung

Psychisch belastete Mitarbeitende sicher führen
25. März 2027, Online-Veranstaltung

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen
15./16. April 2027, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren –
in Meetings, bei Kritik und unter Druck
10./11. Mai 2027, Mannheim oder Online

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck
7./8. Juni 2027, Mannheim oder Online

▶ Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter *www.akademie-heidelberg.de/online-seminare*

IIndividuelle Inhouse-Schulungen

Sie möchten mehrere Mitarbeitende gleichzeitig qualifizieren? Wir entwickeln Inhouse-Schulungen, die auf Ihre Themen und Ziele abgestimmt sind.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Individuelle Konzeption
- Erfahrene Referierende aus der Praxis
- Flexible Durchführung – online oder vor Ort
- Effiziente Weiterbildung für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Grenzen setzen im Berufsalltag

Name

Vorname

Position

Firma

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Name der Assistenz

Datum / Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: **anmeldung@akademie-heidelberg.de**

Termin und Seminarzeiten

Do./Fr., 25./26. Februar 2027
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 27 02 SW518 W

Teilnahmegebühr

€ 980,– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.
Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per *Zoom* im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.

AKADEMIE HEIDELBERG

AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de

11.26 / 27 02 SW518