

Grenzen setzen im Berufsalltag

Souverän Nein sagen und klar kommunizieren



Intensiv-Seminar

Viele Fach- und Führungskräfte kennen diese Situationen:

- Eigene Grenzen frühzeitig erkennen und klar kommunizieren
- Souverän Nein sagen – ohne Schuldgefühle oder Rechtfertigungen
- Manipulative Gesprächsstrategien erkennen und gelassen reagieren
- In Konflikten ruhig bleiben und selbstbewusst auftreten
- Die eigene Selbstfürsorge im Berufsalltag stärken

Referentin



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

Programm

Prägungen erkennen und Selbstsabotage entlarven

- Warum fällt es vielen Menschen schwer, Nein zu sagen? Sie analysieren Ihre erlernten Verhaltensmuster und erkennen, welche Prägungen Ihr Handeln beeinflussen.
- Sie identifizieren persönliche Denkfallen und Selbstsabotageprogramme, die Ihre Grenzen schwächen, und lernen, sich Schritt für Schritt davon zu lösen.

Eigene Grenzen verstehen und achten

- Sie erfahren, wie persönliche Grenzen entstehen und warum sie im Berufsalltag häufig übergangen werden.
- Sie gewinnen Klarheit über den Einfluss von Werten, Erfahrungen und Bedürfnissen und erkennen, wie klare Grenzen Ihre Lebensqualität stärken.

Grenzen klar und wirkungsvoll kommunizieren

- Sie lernen, Ihre Bedürfnisse ruhig, deutlich und wertschätzend zu formulieren, auch in angespannten Situationen.
- Sie erfahren, wie klare Kommunikation zu mehr Klarheit führt und gleichzeitig Beziehungen stabilisiert.

Konflikte souverän meistern

- Sie erhalten praxiserprobte Strategien für den konstruktiven Umgang mit Kritik, Ablehnung und Widerstand.
- Sie lernen, auch bei Gegenwind ruhig und standhaft zu bleiben, ohne Konflikte zu verschärfen.

Selbstbewusst Nein sagen

- 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.

Manipulation erkennen und sich schützen

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

Selbstfürsorge im Berufsalltag

- Sie entwickeln alltagstaugliche Gewohnheiten, um Ihre Energie und Ihre persönlichen Grenzen langfristig zu schützen.
- Sie stärken Ihre mentale Widerstandskraft durch konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge.

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

Viele Fach- und Führungskräfte erleben im Arbeitsalltag immer wieder Situationen, in denen sie zu schnell zusagen, Konflikten aus dem Weg gehen oder eigene Grenzen übergehen. Die Folge sind unnötiger Druck, steigende Belastung und das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen und klar zu kommunizieren. Sie reflektieren eigene Prägungen und typische Verhaltensmuster, entwickeln Strategien für einen souveränen Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen und erfahren, wie Sie respektvoll Nein sagen können, ohne Beziehungen zu belasten.

Darüber hinaus lernen Sie, manipulative Gesprächsstrategien und Energieräuber zu erkennen und Ihre Selbstfürsorge im Berufsalltag zu stärken. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Auftreten und mehr Handlungsspielraum im Umgang mit beruflichen Anforderungen.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die im Berufsalltag regelmäßig mit anspruchsvollen Gesprächssituationen konfrontiert sind und lernen möchten, ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und souverän zu kommunizieren. Es eignet sich besonders für Personen, die sicherer Nein sagen, Konflikte konstruktiv ansprechen und ihre Anliegen respektvoll vertreten möchten, ohne die Beziehungsebene zu belasten.

Das Besondere an diesem Seminar

- Praxisnahes Training mit konkreten Beispielen, Übungen und Austausch für den direkten Transfer in den Berufsalltag
- Intensives Lernformat mit maximal 12 Teilnehmenden
- Persönlich begleitet von Gisa Steeg, Trainerin für Selbstbewusstsein und Kommunikation

Ihr konkreter Mehrwert

- Sie erkennen eigene Grenzen früher und gehen bewusster mit Ihren persönlichen Ressourcen um
- Sie lernen, Ihre Anliegen klar, respektvoll und selbstbewusst zu kommunizieren
- Sie gewinnen Sicherheit darin, auch in anspruchsvollen Situationen souverän Nein zu sagen
- Sie erkennen manipulative Gesprächsstrategien und reagieren gelassen und professionell

Unsere Referentin



Gisa Steeg

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

Gisa Steeg begleitet seit über 25 Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, in anspruchsvollen beruflichen Situationen souverän aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und ihre Anliegen sicher zu vertreten.

Als Resilienz- und Kommunikationstrainerin, NLP-Master, Hypnose-Coach und systemische Beraterin verbindet sie fundierte Methoden mit langjähriger Praxiserfahrung. Ihre Seminare zeichnen sich durch hohe Praxisnähe, persönliche Reflexion und konkrete Werkzeuge für den Berufsalltag aus.

Rhetorik mit Rückgrat: Klarer sprechen, stark und selbstbewusst wirken im beruflichen Alltag
11./12. Mai 2026, Online-Veranstaltung

Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tabu oder Chance? – Strategien für moderne Führung
20. Mai 2026, Online-Veranstaltung

Erfolgreiche Veränderungsprozesse begleiten mit systemischer Change Kommunikation
9./16./23. Juni 2026, Online-Veranstaltung

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck
9./10. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck
30./31. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten 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

Mo./Di., 15./16. Juni 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 06 SW518 W

Teilnahmegebühr

€ 1.090,– (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.



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