

Grenzen setzen im Berufsalltag

Souverän Nein sagen, klar kommunizieren und sich selbst treu bleiben



Praxis-Seminar

Viele Fach- und Führungskräfte kennen diese Herausforderungen:

- 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

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

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 Berufsalltag immer wieder Situationen, in denen sie eigene Bedürfnisse zurückstellen, zusätzliche Aufgaben übernehmen oder Konflikten aus dem Weg gehen. Die Folge sind zunehmender Druck, innere Erschöpfung und das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht zu werden.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen und souverän zu kommunizieren. Sie reflektieren eigene Denk- und Verhaltensmuster, erkennen hinderliche Glaubenssätze und entwickeln Strategien, um auch in anspruchsvollen Gesprächssituationen klar und selbstbewusst aufzutreten.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie emotionale Drucksituationen und manipulative Gesprächsstrategien erkennen, Ihre mentale Stärke fördern und Ihre persönlichen Ressourcen langfristig schützen. Zahlreiche Praxisübungen und Reflexionsaufgaben sorgen für einen nachhaltigen Transfer in Ihren Berufsalltag.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche sowie Mitarbeitende mit hoher Kommunikations- und Abstimmungsverantwortung, die ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen und souverän kommunizieren möchten.

Es eignet sich besonders für Personen, die sicherer Nein sagen, Konflikte konstruktiv ansprechen und ihre Interessen respektvoll vertreten möchten, ohne die Beziehungsebene zu belasten.

Das Besondere an diesem Seminar

- Praxisnahes Training mit zahlreichen Übungen, Reflexionsaufgaben und konkreten Fallbeispielen
- Nachhaltiger Lernerfolg durch die Verbindung von Reflexion, praktischer Erfahrung und direkt anwendbaren Methoden
- Individuelles Workbook für den erfolgreichen Transfer in den Berufsalltag
- Intensives Lernformat mit maximal 12 Teilnehmenden

Ihr konkreter Mehrwert

- Eigene Grenzen frühzeitig erkennen und konsequent wahren
- Klar und souverän kommunizieren – auch in schwierigen Situationen
- Manipulative Gesprächsstrategien sicher erkennen und gelassen reagieren
- Die eigene Resilienz und persönliche Ressourcen nachhaltig stärken

Unsere Referentin



Gisa Steeg

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

Gisa Steeg begleitet seit fast 30 Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, in anspruchsvollen beruflichen Situationen souverän aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und ihre Interessen selbstbewusst zu vertreten. Als Resilienz- und Kommunikationstrainerin, Business-Coach sowie Expertin für mentale Stärke verbindet sie fundierte Methoden mit fast 30 Jahren Praxiserfahrung. Ihre Seminare zeichnen sich durch hohe Praxisnähe, intensive Selbstreflexion und zahlreiche direkt anwendbare Werkzeuge für den Berufsalltag aus.

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck
5./6. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Rhetorik mit Rückgrat: Klarer sprechen, stark und selbstbewusst wirken im beruflichen Alltag
26./27. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen
19./20. November 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck
10./11. Dezember 2026, Online-Veranstaltung

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

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

Do./Fr., 24./25. September 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 09 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