

# Selbstbewusstes Nein und klare Grenzen – Power-Strategien für Ihren beruflichen Erfolg



## Workshop

Stärken Sie Ihr  
Selbstbewusstsein,  
setzen Sie klare  
Grenzen, und erzielen  
Sie beruflichen Erfolg  
mit unseren Power-  
Strategien!

- Identifizieren erlernter Handlungsmuster
- Einfluss von Werten, Erfahrungen und Bedürfnissen auf Grenzen
- Klare Kommunikation, Abgrenzung und Grenzsetzung
- Strategien zum Umgang mit Ablehnungen und Konflikten
- Gesundes Nein-Sagen praktizieren
- Selbstfürsorge: Entwicklung gesunder Gewohnheiten zur Grenzschonung und -achtung

### Referentin



Gisa Steeg  
Coaching und  
Persönlichkeitstraining  
Laudenbach

## Programm

### Erkenntnis und Verständnis

#### Erkennen von Prägungen und Konditionierungen

- Was sind erlernte Handlungsmuster und warum fällt es schwer "Nein" zu sagen?
- Identifikation eigener mentaler Selbstsabotageprogramme

#### Erkennen von persönlichen Grenzen

- Wie persönliche Grenzen durch unsere Werte, Erfahrungen und Bedürfnisse beeinflusst werden
- Wie persönliche Grenzen sich auf unser Leben auswirken

#### Kommunikation von Grenzen

- Effektive Kommunikation, um Grenzen zu setzen
- Respektierung und Stärkung von Beziehungen beim Setzen von Grenzen

### Umgang mit Herausforderungen

#### Ablehnungen und Konflikte

- Strategien im Umgang mit Ablehnungen und Konflikten, die beim Setzen von Grenzen auftreten können
- Konfliktlösung im Zusammenhang mit der Durchsetzung persönlicher Grenzen

#### Strategien und Lösungswege

- Gesunde Wege, "Nein" zu sagen und sich durchzusetzen
- Die besten Strategien zur selbstbewussten Kommunikation und dem Setzen von Grenzen

#### Macht und Manipulations-Techniken

- Entlarven von Manipulationstechniken
- Übung in klarer Kommunikation, Abgrenzung und dem Setzen von Grenzen

### Selbstfürsorge und Integration

#### Selbstfürsorge

- Wie man für sich selbst sorgt und gesunde Gewohnheiten entwickelt, um Grenzen zu schützen und zu respektieren
- Praktische Selbstfürsorgestrategien für den Alltag

#### Abschlussübungen und Diskussion

- Anwendung der erlernten Strategien in praktischen Übungen
- Erfahrungsaustausch und Abschlussdiskussion

## Seminarziel

Ein Nein fällt Ihnen schwer? Sie möchten in beruflichen Situationen selbstbewusster und gelassener reagieren können? Sie sagen JA, obwohl Sie ein NEIN meinen und ärgern sich danach über sich selbst. Sie wollen es jedem recht machen und bleiben selbst auf der Strecke. Sie wollen endlich mehr Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein. Sie wollen endlich wahrgenommen werden und nicht mehr überrollt werden. Sie fühlen sich ausgenutzt und überfordert und stehen vielleicht sogar kurz vor einem Burnout.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und effektiv kommunizieren können, um Ihre zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen zu verbessern. Oft fällt es uns schwer, ein Nein zu sagen, aus Angst vor Ablehnung, Jobverlust oder Konflikten. Dadurch können wir uns überfordern und unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Das Seminar bietet wertvolle Fähigkeiten für Personen, die in verschiedenen beruflichen Kontexten tätig sind und ihre Selbstbehauptungsfähigkeiten und die Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, entwickeln möchten, um beruflichen Erfolg zu erzielen und ihre persönliche Integrität zu schützen. Dieses Seminar richtet sich insbesondere an:

- Fach- und Führungskräfte: Berufstätige in verschiedenen Branchen, insbesondere in Führungspositionen, die lernen möchten, wie sie selbstbewusst "Nein" sagen können, um ihre beruflichen Ziele zu erreichen und dennoch gesunde Arbeitsbeziehungen aufrechterhalten.
- Teamleiter und Manager: Personen, die Teams führen und Konflikte innerhalb ihres Teams bewältigen müssen, indem sie klare Grenzen setzen und effektiv kommunizieren.
- Unternehmer und Selbstständige: Eigenständige Geschäftsleute, die ihre Verhandlungsfähigkeiten und die Fähigkeit, ihre Interessen zu verteidigen, verbessern möchten.
- Alle, die ihre Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten stärken und in der Lage sein möchten, effektiv "Nein" zu sagen und gleichzeitig ihre Integrität zu wahren.

### Ihr Nutzen:

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus theoretischen Konzepten und praktischen Übungen, die Sie in Ihrem täglichen Leben anwenden können. Sie werden die Möglichkeit haben, sich mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen und voneinander zu lernen. Ziel dieses Workshops ist es, mehr innere Stärke zu entwickeln, gelassener auf Kritik zu reagieren, schlagfertiger kontern zu können, selbstbewusster aufzutreten, um mehr Erfolg im Beruf zu haben.

## Unsere Referentin



### Gisa Steeg

Coaching und Persönlichkeitstraining, Laudenbach

*Gisa Steeg ist Jahrgang 1970, arbeitet als psychologische Beraterin, Steh-auf-Mentorin, Buch-Mentorin, Autorin und Mutmacherin für mehr Kraft und innere Stärke, und lebt in der Nähe von Heidelberg.*

*Sie ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, Hypnose-Coach, Selbstbewusstseins-trainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikations-trainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung. Das Besondere bei Gisa ist ihre Kompetenz als Coach und Stärken-Mentorin.*

## Souverän Führen auf Distanz

22. März 2024, Online-Veranstaltung

## Resilienz im Beruf: Strategien für Stressabbau und Burn-out-Prävention!

16./17. April 2024, Online-Veranstaltung

## Texte schreiben mit ChatGPT

17. Juni 2024, Online-Veranstaltung

## Schlagfertigkeit stärken: Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf

18./19. Juni 2024, Online-Veranstaltung

## Professionelle Assistenz

16./17. Juli 2024, Online-Veranstaltung

## Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

Ihre Vorteile:

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

Selbstbewusstes Nein und klare Grenzen – Power-Strategien für Ihren beruflichen Erfolg

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Position \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel./Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Name der Assistenz \_\_\_\_\_

Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

An [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de) oder per Fax an: **06221/65033-29**

### Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 8./9. Juli 2024  
9:00–17:00 Uhr  
Online-Zugang ab 8:45 Uhr  
Seminar-Nr. 24 07 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, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Homepage einsehen: [www.akademie-heidelberg.de/agb](http://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 Internet-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 28 · 69123 Heidelberg  
Telefon 06221/65033-0 · Fax 06221/65033-69  
[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)  
[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)