





Tagesseminar

Nein-Sagen - leicht gemacht

Tagesseminar für Frauen und Männer zum Thema Abgrenzung

-  Sie werden von Ihrem Chef mit Zusatzaufgaben überhäuft?
-  Sie müssen Ihren pubertierenden Kindern alles hinterher räumen?
-  Ihre Freundinnen brauchen Ihre Aufmerksamkeit stets sofort?
-  Sie haben das Gefühl immer mehr zu geben?

Sagen Sie NEIN!

Mit Coaching & Meer lernen Sie Grenzen setzen

In einer Gruppe erarbeiten Sie zusammen auf kreative und entspannte Weise, wo Ihre Grenzen liegen, wie Sie sie spüren und selbstbewusst setzen.

Sie erhalten einen Einblick in die Wirkung der Kommunikation und Konfliktbewältigung. Sie erarbeiten sich Ihre eigene Strategie zum NEIN-SAGEN ohne schlechtes Gewissen, nehmen durch die nachhaltige Methode Arbeiten mit EFi, individuelle **EigenFörderImpulse** zur späteren Aktivierung der Seminarergebnisse mit nach Hause.

Entspannungselemente runden das Seminarprogramm ab.

Zielgruppe:

Frauen/Männer, die bewusst ihre Grenzen setzen wollen

Gruppengröße:

4-8 TeilnehmerInnen

Kosten:

99,00 Euro

Enthaltene Leistungen:

Seminargebühr
Seminarmaterialien
Verpflegung

Anmeldung
Coaching & Meer
Sabine Höhne

Ort:
Lübeck

Zeit
auf Anfrage