



Academy4socialskills

Die Kunst der Abgrenzung
Grenzen ziehen und Nein sagen

DIE KUNST DER ABGRENZUNG GRENZEN ZIEHEN UND NEIN SAGEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Lernen sie sich Distanz zu verschaffen und die Handlungsfälle neu zu bestimmen.
- Finden sie in jeder Situation das passende, konstruktive Nein und erkennen sie diese.
- Kritische Situationen konstruktiv zu unterbrechen, indem sie einerseits klare Grenzen ziehen und andererseits Ihre Lösungsorientiertheit nicht vergessen
- Wir zeigen Ihnen wie Sie mit Ihren Emotionen und Wünschen was andere betrifft umgehen können..
- Wie vermeide Sie Ja zu sagen, wenn sie es nicht wollen
- Darüber hinaus lernen Sie ihre Grenzen zu akzeptieren oder gegebenenfalls zu erweitern

NUTZEN:

Finden sie mehr Zeit und Kraft für sich.

ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die das Gefühl haben ihre eigenen Grenzen nicht zu kennen und sich überfordert fühlen weil sie nie gelernt haben Neinzusagen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- excl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

In unserer heutigen Zeit wird es immer wichtiger seine eigenen Grenzen zu kennen um sich stressfrei in ihnen bewegen zu können, ohne anderen Leuten damit auf die Füße zu treten. Bei uns lernen sie eine innere Stabilität und Haltung aufzubauen um adäquat in Situationen reagieren zu können und gegebenen Falls auch nein sagen zu können ohne sich dabei schlecht zu fühlen, dass sie anderen Menschen jetzt gerade nicht helfen können. Lernen sie Ihre Prioritäten zu setzen um mehr Zeit, Kraft und Energie für Ihre eigenen Vorhaben und Projekte herauszuholen. Wir geben Ihnen Tipps und lernen Ihnen Techniken um sich selbst vor Überforderung zu schützen und nein zu sagen; nicht gegen andere sondern für sich selbst. Nur wenn Sie Ihre Erwartungen, Bedürfnisse und Grenzen kennen und diese klar kommunizieren, können Sie Missverständnissen, unangenehmen Situationen und Konflikten vorbeugen.

BESTIMMEN SIE IHREN SPEZIFISCHEN NEIN-SAGER TYP

- Die Vermeider ,sei lieb'
- Die Selbst-Verneiner ,sei perfekt'
- Die Kämpfer ,sei stark'
- Die Drängler ,beeil dich'
- Die ,Jein' Sager ,streng dich an'

VERÄNDERUNG DER LEBENS UND ARBEITSBEDINGUNGEN

- Nein Sagen und gleichzeitig Wahlmöglichkeiten anbieten
- Copingstrategien für schwierige Situationen

AUSGLEICHTRAINING

- Konstruktives Denken
- Motivationstraining
- TIPPS und Tricks



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

| | |
|----------------|--|
| Veranstaltung: | |
| Termin: | |
| Teilnehmer: | |
| Adresse | |
| Firma/Privat: | |
| Strasse: | |
| PLZ / Ort: | |
| Telefon: | |
| Fax: | |
| E-Mail: | |

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

| | |
|---------------|--|
| Ort, Datum: | |
| Unterschrift: | |

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

