

# Checklist



Yes

No

Freitag, 11.03.2022  
09.00 bis 12.00 Uhr

„JA zum NEIN“  
Mit gutem Gewissen  
Grenzen setzen

Dozentin: Daniela Köth

Online-Workshop

Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## "JA zum Nein" Mit gutem Gewissen Grenzen setzen

Wir sagen zu selten NEIN. Häufig fehlt uns der Mut klare Grenzen zu setzen. Die eigene Zeit und Kraft werden oft hinten angestellt, obwohl wir gerade diese brauchen. Auf sich selbst zu achten ist eine Basis, die im stressigen Alltag schnell verloren geht.

Bist du eine Kollegin, der man gern noch mehr Aufgaben auf den Tisch legt? Gehörst du zu denen, die im Freundeskreis immer alles organisiert, weil sonst gar nichts passiert? Kommt Dir all das bekannt vor? Dann sag doch mal NEIN! Freundlich und höflich, aber bestimmt.

Ohne schlechtes Gewissen NEIN zu sagen, kann eine Herausforderung sein. Um diese Gefühle steuern oder auch ablegen zu können, braucht es ein Bewusstsein für Erwartungen und Bedürfnisse. Im Workshop schauen wir, wozu du gern NEIN! sagen würdest, was dich daran hindert, wie du es lernen und vor allem umsetzen kannst. Wie, wozu, wann und zu wem? Mit etwas Zeit und bewussten Übungen kannst auch du Profi im NEIN sagen werden.

Dozentin: Daniela Köth ([www.personalentwicklung-koeth.de](http://www.personalentwicklung-koeth.de))

Teilnahmegebühr: 39,00 EUR\* / Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 07. März 2022 unter [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de). Die Zoom-Zugangsdaten erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung.

*\*Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen auf [www.g3-mv.de](http://www.g3-mv.de).*



gender  
gestaltet  
gesellschaft

G3, Frauenbildungsnetz M-V e.V.  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon und Fax 0381 – 490 7714  
[anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)  
[www.frauenbildungsnetz.de](http://www.frauenbildungsnetz.de)

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern.