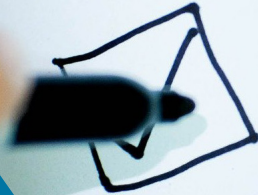
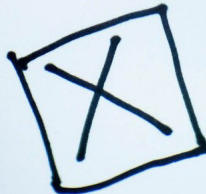


Checklist



Yes



No

Dienstag,
14.03.2023 • 17.00 bis 20.00 Uhr
Frauenbildungsnetz MV e.V.
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock

JA zum NEIN

Dozentin: Daniela Köth

JA zum NEIN

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)

Die Teilnahme am Workshop kostet **49,00 Euro***. Für Tee und Wasser vor Ort ist gesorgt. Da die Anzahl der Teilnehmer*innen begrenzt ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum 09. März 2023 unter anmeldung@frauenbildungsnetz.de

**Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen auf www.g3-mv.de.*