

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen: Grenzen setzen *Nein sagen ist erlernbar und „Energievampire“ stoppen*

Fehlen Ihnen in manchen Situationen einfach die Worte, obwohl es eine klare Aussage von Ihnen bräuchte? Lassen Sie uns hinschauen, woran das liegen könnte.

Nicht immer ist es auf den ersten Blick offensichtlich, dass es angesagt ist, eine Grenze zu setzen. Wir wollen schließlich beliebt sein. Manchmal stellen Sie erst im Nachhinein fest, dass bei Ihnen ein ungutes Gefühl hängen geblieben ist.

Zuerst sollten wir Klarheit schaffen, wann besser ist, „Stopp“ zu sagen und die Päckchen der Energievampire erst gar nicht anzunehmen.

Mit Beispielen aus dem Alltag zeige ich Ihnen Antwortmöglichkeiten auf, damit Sie in Zukunft souveräner und wortgewandter sein können.

Des Weiteren gebe ich Ihnen Impulse, wie Sie mit Zeitpuffern arbeiten können, damit Sie in Ruhe erst einmal persönlich klären, was Sie antworten möchten.

Sie benötigen lediglich einen Computer mit W-Lan und Internetzugang sowie Lautsprecher.

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Freitag, 12 November 2021; 14:00 – 15:00 Uhr (online)

Anmeldeschluss:

11. November 2021

**Link und Anmeldung zum Online-Angebot: Grenzen setzen
Nein sagen ist erlernbar und „Energievampire“ stoppen:**

<https://attendee.gototraining.com/r/8235054431499114497>

Referat Kommunale Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611/31-2449
Telefax: 0611/31-3905
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de