



Andrea Eigel
Diplom-Ökonomin

Nein sagen und Grenzen ziehen

Ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen? Sie würden gerne Nein sagen, eine Bitte abschlagen oder eine zusätzliche Aufgabe ablehnen. Sagen tun Sie aber Ja.

Warum lassen wir uns immer wieder breitschlagen? Und wie können wir das ab sofort verändern?

Im Seminar lernen Sie, verbindlich und freundlich Nein zu sagen. Und auch dabei zu bleiben.

Die Inhalte des Vortrags/des Seminars:

- Die Angst vor dem Nein
- Warum immer ich? Die Folgen der Inkonsequenz
- Prioritäten setzen und Grenzen ziehen
- Das Kommunikationsquadrat
- Man, eigentlich, vielleicht – Sprachbarrieren verhindern
- Überzeugung in Sprache und Körpersprache
- Sprachalternativen für ein Nein
- Gestaltungsspielraum für die Zukunft sichern: Wünsche äußern und Lösungen darstellen

**Die Inhalte sind genau zugeschnitten auf Handwerk und Mittelstand.
Jede Teilnehmerin erhält griffige Tipps und Anleitungen, die direkt in den Betriebsalltag umgesetzt werden können.**

