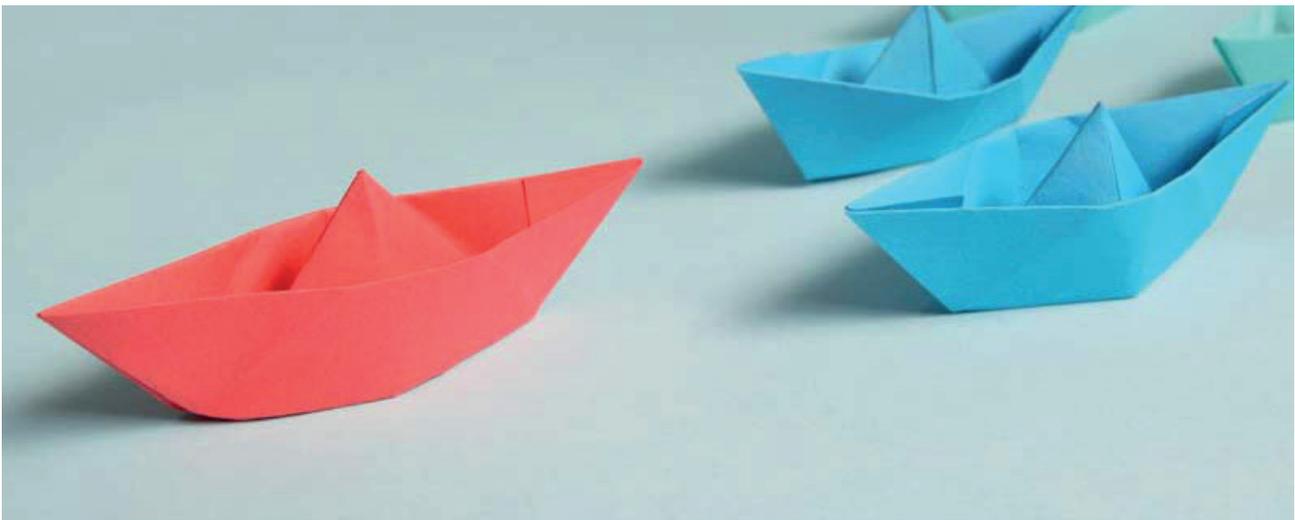




Impulsworkshop: Sag nicht JA, wenn Du NEIN meinst



Ausgangssituation: Häufiger als uns gut tut stimmen wir Anfragen, Aufforderungen und Bitten zu, ohne vorher genau zu überlegen, ob wir das leisten können oder wollen. Meist führt dies zu Stress und mittelfristig oft zu Konflikten, die dann schwer zu lösen sind. Gesunde Abgrenzung zu erlernen, klärt Beziehungen, macht den Workload handhabbar und deckt ungesunde Strukturen in Teams und Beziehungen auf. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, die eigenen Stolperfallen zu erkennen, Alternativen zu entdecken und neue Muster auszuprobieren.

Dieser Teilaspekt der Persönlichkeitsentwicklung und Teamfähigkeit wird in einem kurzen Impulsworkshop behandelt. Vorausgeht ein fachlicher Input mit Selbstreflexionsanteilen gefolgt von drei Übungen zur Selbst,- und Fremdwahrnehmung.

Methodik: Übungen im Plenum und in Kleingruppen, Selbstreflexion

Teilnehmendenzahl: max. 12 Personen

Rahmenbedingungen: 3 Stunden, inhouse, ggf. online