Nein ist ein ganzer Satz

In der pädagogischen Tätigkeit kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen wir an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers geraten. Wir müssen immer wieder eine gemeinsame Basis finden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Verschiedene Erwartungen, Bedürfnisse, Interessen und Ansprüche sind dabei miteinander abzustimmen.

In der Reflexion des eigenen Handelns und Gesprächsverhaltens können persönliche Grenzen erkannt und überwunden oder erweitert werden.
Im Seminar wird aufgezeigt, warum es so schwerfällt, freundlich „Nein" zu sagen und ohne Schuldgefühle bei seinem „Nein" zu bleiben. Es werden Strategien erarbeitet und trainiert, die helfen, sich positiv abzugrenzen und dadurch die innere Balance zu finden.

SCHWERPUNKTE

- Ein „Nein" hat Konsequenzen – warum „Nein"-Sagen so schwerfällt
- Die Bedeutung der inneren Einstellung
- Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse

METHODEN

Übungen zur Selbsterfahrung aus dem Achtsamkeittraining, Gruppenarbeit und Vortrag

DATUM	UHRZEIT	ORT
03. November 2026	**09:00-16:00 Uhr**	**Magdeburg**

ZIELGRUPPE:	**MitarbeiterInnen in Einrichtungen und Diensten der Behindertenhilfe, Interessierte**
DOZENT/IN:	**Heike Schaumburg, Dipl.-Sonderpädagogin**
TEILN.-BETRAG:	**210,00 €**
RÜCKMELDETERMIN:	**02.10.2026**