

# Online-Seminar: 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

## HINWEISE

Das Seminar findet digital statt. Nach Anmeldung erhalten Sie von uns alle weiteren Hinweise. Wir nutzen die Software ZOOM.

## METHODEN

Übungen zur Selbsterfahrung aus dem Achtsamkeitstraining, Gruppenarbeit und Vortrag

---

### DATUM

**27. April 2021**

### UHRZEIT

**09:00-16:00 Uhr**

### ORT

**Siehe Hinweise**

### ZIELGRUPPE:

**MitarbeiterInnen in Einrichtungen und Diensten der Behindertenhilfe, Interessierte**

### DOZENT/IN:

**Heike Schaumburg, Dipl.-Pädagogin**

### TEILN.-BETRAG:

**130,00 €**

### RÜCKMELDETERMIN:

**09.04.2021**