

Hanna Milling

mediation.training.coaching

Klar, freundlich und bestimmt. Die Kunst des positiven Nein-Sagens.

Ob im Berufs- oder Privatleben, täglich sind Sie gefordert, auf Anliegen Ihrer Mitmenschen zu reagieren. Den meisten fällt es im ersten Moment leichter ja zu sagen – Harmoniebedürfnis, Pflichtgefühl und Angst vor Ablehnung tragen ihren Teil dazu bei. Die Folgen eines schnellen Ja spüren Sie meist zu spät: Es bleiben Stress, Unwohlsein, Bedenken, Ärger. Unter zu hoher Belastung rutscht einem dann nicht selten ein reaktives, schroffes Nein heraus, das das Gegenüber leicht als Rückweisung oder Angriff auffasst.

Dieses Training bestärkt Sie darin, den anderen Grenzen zu setzen, um die eigenen Grenzen (rechtzeitig) zu wahren. Anhand von Fallbeispielen und Situationen aus Ihrem Alltag reflektieren Sie Stärken und Hindernisse beim Nein-Sagen, verorten Ihre persönlichen Grenzen, üben freundliche und bestimmte Kommunikation und leuchten Verhandlungsmöglichkeiten mit dem Gesprächspartner aus. Damit Sie kraftvoll Nein sagen können und sich selbst und Ihrem Gegenüber dabei gerecht werden.

Schwerpunkte:

- Ja, Jain, Nein: Die typischen drei Reaktionen auf Anfragen
- Das positive Nein: klar, freundlich und bestimmt
- Was steckt hinter dem Nein: Gefühle, Bedürfnisse, Werte
- Gesprächsführung: Das Nein übermitteln (zuhören, fragen, umformulieren)
- Perspektivwechsel: Die Anliegen des Gesprächspartners sehen und respektieren
- Getting to yes: Alternativen, Möglichkeiten auf dem Weg zu einer Lösung

Veranstalter:

IBS Berlin

Trainerinnen:

Hanna Milling & Corinna Telkamp

Wann:

18.11.2013

Wo:

IBS Berlin, Crellestr. 21, 10827 Berlin-Schöneberg

Anmeldung & Info:

IBS Berlin, Tel.: 030-81 82 83-50, ibs.berlin@t-online.de

mediation.training.coaching

Berliner Sparkasse / Konto 6011630004 / BLZ 100 500 00 / Steuernr.: 31-444-60798

Bornholmerstr. 89 A / D-10439 Berlin / Phone +49-30-60405395

kontakt@hannamilling.de / www.hannamilling.de