

Kooperationsveranstaltung von: Agentur für Arbeit
Göppingen | Referat Chancengleichheit Stadt Esslingen a.N. |
Wirtschaftsförderung Stadt Esslingen a.N. | Regionalbüro
für berufliche Fortbildung Esslingen/Göppingen |
Volkshochschule Esslingen

Veranstaltungsreihe: Frauen kompetent & erfolgreich!

Selbstsicher NEIN sagen

Von der Kunst sich abzugrenzen



Mittwoch
15. Mai 2019
18 - 20 Uhr

Interaktiver Vortrag

Forum Esslingen
Schelztorstraße 38
73728 Esslingen

Selbstsicher NEIN-Sagen - von der Kunst sich abzugrenzen

Mit einem schnellen „Ja“ verschaffe ich mir kurzfristig Luft und mache mich bei anderen beliebt. Wenn ich allerdings auf Dauer keine Grenzen setze, schade ich mir langfristig. Zur inneren Freiheit, Gelassenheit und Selbstsicherheit gehört es, eine klare Position zu beziehen und mich nicht wieder breit schlagen zu lassen, etwas zu übernehmen, was ich nicht möchte.

An diesem Abend werden wir:

- mit den Irrtümern des Ja-Sagens aufräumen,
- die Vorteile des Nein-Sagens entdecken und
- in mehreren Schritten das Nein-Sagen ausprobieren.

Referentin: Heike Haker, Diplom-Psychologin, Coachin und Managemententwicklerin

Mittwoch,
15. Mai 2019
18 - 20 Uhr

Forum Esslingen
Schelztorstraße 38
73728 Esslingen am Neckar

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Anmeldungen nimmt die Agentur für Arbeit (goepplingen.bca@arbeitsagentur.de) entgegen. Die Teilnahme ist kostenfrei.