

Umgang mit Belastungen – Grenzen setzen

Inhalt und Ziele

Neinsagen ist eine schwere Kunst, die wenige Menschen wirklich beherrschen. Dabei ist es wichtig, Grenzen zu setzen und diese Haltung selbstbewusst zu vertreten. Menschen, die sich nicht abgrenzen können, sind »grenzenlos« und dadurch verletzlich. Sie verlieren viel Zeit und Freude – und das wird zur Belastung.

Die Teilnehmenden lernen Ansätze kennen, die es ihnen ermöglichen, Situationen des Ja-Sagens und des Nicht-Nein-Sagens zu erkennen, die Hintergründe zu verstehen und für sich Gegenstrategien zu entwickeln.

- Rollen- und Funktionsverständnis
- Hintergründe für ein Ja und ein Nein erforschen, verstehen und erkennen lernen
- Tipps und Tricks fürs Neinsagen
- Widerstehen lernen
- Selbstvertrauen – Selbstwert
- Ansätze und Übungen für Verhaltensänderungen
- Konzentration – Blockaden erkennen und Lösungsansätze finden, um diese zu umgehen oder aufzulösen
- Übungen fürs Neinsagen
- Eigene Prioritäten und Vorlieben erkennen
- Eigenpräsentation im Rahmen der konkreten Arbeit
- Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Lösungsansätze

Lernmethode

Theorie-Input, Fallbearbeitung, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, Rollenspiel, Entspannungstechniken, Szenarien

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistenzfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

Trainer

- Herr Gernot Pretterebner, BA, Bundesamt für Fremdenwesen und Asyl

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 728
Termin: 27.–28. Juni 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Mag. Petra Dietrich, BA

Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über den Trainer

Gernot Pretterebner, BA

Bundesamt für Fremdenwesen und Asyl; Trainerpool EASO (EU); diplomierter Lebens- und Sozialberater. Arbeitsschwerpunkte: Beratung und Präsentation, Kommunikation, Teambildung und Konfliktmanagement, Change Management, Managementberatung

gernot@pretterebner.eu