

Bettina Busch

Business Coaching & Teamentwicklung

Impulsvortrag

Nein sagen! Grenzen setzen im Berufsalltag

In unserem hektischen Alltag fällt es uns oft schwer, nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Viele Menschen kostet es Mühe und Überwindung, nein zu sagen und empfinden den inneren Konflikt als Belastung. Oftmals sind damit Schuldgefühle verbunden.

Dieser Vortrag greift das Thema von zwei Seiten auf: Zunächst wird die eigenen Haltung und Einstellung hinterfragt: Warum fällt es uns so schwer, Erwartungen und Forderungen zurückzuweisen? Erst wenn wir uns bewusst darüber sind, was uns hindert, können wir unsere Ängste und Bedenken überwinden. Im Anschluss gibt die Referentin konkrete Tipps zum Neinsagen lernen und stellt zwei Kommunikationstechniken vor, mit denen das Publikum wertschätzend und sprachlich klar Grenzen setzen kann.

Die Veranstaltung ist interaktiv gestaltet und bezieht das Publikum durch Reflexionsfragen und praktische Techniken und Übungen ein. Im Anschluss gibt es Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

Dauer: 60 - 90 Minuten

Format: Präsenz oder online

Inkl. Handout für die Teilnehmer

Wer referiert?

Bettina Busch

Associate Coach (DBVC)
Deutscher Bundesverband Coaching e.V.
TÜV-zertifizierter Coach und Gruppen-
und Teamcoach in der Arbeitswelt
Dipl.-Betriebswirtin (FH)



Bettina Busch ist zertifizierter Coach und Gruppen- und Teamcoach in der Arbeitswelt, Mitglied beim Deutschen Bundesverband Coaching e.V. und Dipl.-Betriebswirtin (FH). Sie lebt und arbeitet in Bremen.

Bettina Busch

Associate Coach (DBVC)
Deutscher Bundesverband Coaching e.V.
TÜV-zertifizierter Coach und Gruppen-
und Teamcoach in der Arbeitswelt
Dipl.-Betriebswirtin (FH)

Eichenberger Straße 62
28215 Bremen
Tel. 0421 49172375
kontakt@bettina-busch-coaching.de
www.bettina-busch-coaching.de