

Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Führung, Kommunikation und Gesundheit

Freundlich und wertschätzend „Nein!“ sagen - so grenzen Sie sich professionell und wirkungsvoll ab

Termin

11.06.-12.06.2024

Weitere Termine siehe unten!

Referent

Peter Edwin Brandt

WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer

243-13

Kursgebühr

570,00 €

Eingehende Telefonate und E-Mails sorgen ebenso wie Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen oder Vorgesetzte für Unterbrechungen bei unseren eigenen Arbeitsvorgängen. Wir müssen dann immer wieder neu ansetzen, uns in die Thematik hineindenken und schaffen als Folge dieser Unterbrechungen oft unser eigenes Tagespensum nicht. Darüber hinaus leidet unsere Konzentrationsfähigkeit, die Fehlerquote nimmt zu und es entsteht ein Gefühl von Unzulänglichkeit und Ineffizienz.

- Wie können wir uns künftig in solchen Situationen besser abgrenzen?
- Wie können wir dabei auch mit inneren Ambivalenzen (Hilfsbereitschaft versus Ergebnisorientierung) umgehen?
- Wie formulieren wir das so, dass unser Gegenüber uns das nicht übel nimmt, sondern Verständnis für unser „Nein!“ aufbringen kann?
- Wie gewinnen wir etwas Zeit?

Ziele

In diesem Seminar werden wir ganz konkret an Ihren eigenen Beispielen arbeiten und nach praktisch umsetzbaren Tipps und Tricks suchen, die Ihnen die Abgrenzung am Arbeitsplatz erleichtern.

Inhalte, u.a.

- Zeitfresser und Zeitdiebe - welche Störungen und Unterbrechungen behindern mich an meinem Arbeitsplatz?
- Dringlich oder Wichtig? Wie setze ich die Prioritäten richtig?
- Was erschwert mir die Abgrenzung?
- Freundlich und diplomatisch aber wirkungsvoll Grenzen setzen - So verschaffen Sie sich Gehör und Respekt
- Von der Theorie in die Praxis - Umsetzungsplan für die nächsten Wochen

Methoden

Kurzimpulse, Eigen- und Gruppenarbeit, Rollenspiele und praktische Übungen z. T. mit audiovisueller Unterstützung, Feedback

Zielgruppe

Offen für alle Berufsgruppen

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

11.06.-12.06.2024

1. Tag: 10.00 - 18.00 Uhr

2. Tag: 09.-17.00 Uhr

Referent



Peter Edwin Brandt

Selbständiger Unternehmensberater
für Personalentwicklung, Coach,
Trainer, Dozent und Moderator

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de