Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Freundlich und wertschätzend "Nein!" sagen So grenzen Sie sich professionell und wirkungsvoll ab

Termin
25.06. - 26.06.2018
Weitere Termine siehe unten!

Referent
Peter Edwin Brandt
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
183-14

Kursgebühr
520,00 €

In Zeiten zunehmender Arbeitsbelastung kommt es immer häufiger vor, dass wir an unserem Arbeitsplatz mit Unterbrechungen und Störungen konfrontiert sind: Eingehende Telefonate und E- Mails sorgen ebenso wie Kollegen, Mitarbeiter 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 Ineffizeinz.

- 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?

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?
- 'Nein!' – sagen: 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
15

Termine / Folgeseminare
25.06.-26.06.2018
1. Tag: 10.00-18.00 Uhr
2. Tag: 9.00-17.00 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