

Burn On - STOP

Es braucht ein NEIN für ein inneres JA

1/2 Tages Seminar in Kleingruppe (6-8 Personen)

Seminarinhalt

Burn On trifft die „Ich muss funktionieren“-Typen, die „keine Zeit“ für Burn Out haben. Es geht um die Menschen, die ständig unter Druck Leistung bringen und irgendwie weiter funktionieren und nicht ausbrennen - sie brennen einfach weiter!

Entdecken Sie die Kraft des Neinsagens! In unserem halbtägigen Seminar 'Burn On - Stop' lernen Sie, wie Sie effektiv Grenzen setzen und sich vor Überlastung schützen können. Wir beleuchten, wie Sie sowohl intern als auch extern ein gesundes 'Nein' formulieren können, um Ihre Zeit, Energie und Ressourcen optimal zu managen.

Schwerpunkte

- Die Bedeutung von Selbstfürsorge und Grenzsetzung.
- Strategien zur Kommunikation und Durchsetzung von Grenzen.
- Umgang mit Schuldgefühlen und der Angst vor Konflikten.
- Die Kunst des Priorisierens und Delegierens.
- Praktische Übungen und Tools zur Stärkung Ihrer Fähigkeiten, 'Nein' zu sagen.

Zielgruppe

Alle die mehr Rücksicht auf sich selbst nehmen möchten.

Daten

Termin: Samstag, 4. Mai 2024

Zeit: 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Bahnhofstr. 41, 2232 Deutsch-Wagram (*direkt am Bahnhof*)

Kosten: € 190,- exkl. MwSt.



Dipl. Ing. Conny Exß

Unternehmensberaterin, Wirtschaftsmediatorin, Coachin und psychologische Beraterin