Grenzen setzen - Selbstwirksamkeit erfahren - ONLINE VERANSTALTUNG

Wer am Arbeitsplatz keine oder zu selten Grenzen setzt, wird schnell ausgenutzt, weil sie/er nicht NEIN sagen kann. Gewissermaßen eine Form des Missbrauchs. Wer das erträgt, weil er sich nicht traut, sich abzugrenzen, läuft unweigerlich in die Erschöpfungsfalle, gepaart mit dem Gefühl absoluter Hilflosigkeit.

Doch das muss so nicht sein. Im Workshop erfahren die Teilnehmer, was sie tun können, um ihr selbstschädigendes Verhalten zu korrigieren, um sich zu schützen. Veränderung durch Abgrenzung schafft inneren und äußeren Freiraum. Nicht zu verwechseln mit mangelnder Hilfsbereitschaft und fehlendem Teamgeist.

Die gemeinsame online-Arbeit bietet die wohltuende Erfahrung, in eigener Sache wirkungsvoll und nachhaltig aktiv sein zu können; die eigene Angst zu überwinden und mutig zu sein. Denn erprobte Selbstwirksamkeit führt zu mehr Selbstanerkennung und stärkerem Selbstvertrauen.

Wer lernt, NEIN zu sagen, gewinnt bei anderen Menschen Respekt. NEIN sagen zu können, ist ein Zeichen von Stärke. Es stärkt zugleich den Selbst-Respekt: Ich mag wieder in den Spiegel schauen. Das neue Mantra: „Ich darf NEIN sagen“ im Sinne einer Selbst-Erlaubnis fühlt sich gut an, beruhigt und ermutigt.

Ihr Nutzen

- Erkenntnisgewinn in eigener Sache
- Von anderen respektiert zu werden
- Stärkung von Selbstrespekt
- Mehr Selbstvertrauen
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- Raus aus emotionaler Abhängigkeit

Inhaltliche Schwerpunkte

- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Die Kraft der Mentalen Präsenz
- Von der Sorge/Angst in die Kraft/den Mut
- Selbstwirksamkeit schätzen lernen
- Den Selbst-Respekt in den Blick nehmen
- Körpersignale ernstnehmen
- Aktiv gestalten statt resignieren
- Individuelle fallbezogene Handlungsoptionen
- Konkrete Fallbesprechung
- Tipps für Situationsbewältigung

Seminarinformationen

Kategorie:

Online-Veranstaltung, Persönlichkeitsentwicklung

Referenten:

- Herr Wolf-Dietrich Groß Kommunikations-Trainer, Coach

Termin(e)

15.01.2027, 10:00 bis 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Online-Veranstaltung

Für diesen Termin anmelden

Teilnahmegebühr

200 EUR für Mitglieder des BBDK
250 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Ermäßigungen:

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

Anmeldeschluss:
Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:
Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Anmeldeschluss:
Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:
Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Teilnahmevoraussetzung

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ausschließlich Absolvent:innen des **BBDK-Traineeprogramms** vorbehalten.

Organisation und Durchführung

Die Veranstaltung findet vollständig **online** statt.
Das Hosting erfolgt über **Microsoft Teams**.

Anmeldeschluss

Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Anmeldung und Stornierung

Die Anmeldung zur Veranstaltung ist **kostenfrei**.
Bei einer **Absage innerhalb von 14 Tagen vor dem Termin** wird eine **Stornogebühr von 25,00 €** erhoben. Bei **Nicht-Erscheinen ohne Absage** wird eine **Gebühr von 30,00 €** fällig.

Zurück