NEIN sagen können - mir Respekt verschaffen

NEIN sagen können – mir Respekt verschaffen

Dieses Intensiv-Seminar wendet sich insbesondere an die Pflege. Für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehört gefühlte Überlastung zum Arbeitsalltag. Kraft und Nerven sind extrem gefordert. Umso wichtiger ist es, nicht alles schaffen zu wollen und zu müssen, was mir angetragen wird. Wenn ich mich nur schwer abgrenzen kann, fühle ich mich regelmäßig überfordert. Grenzen setzen und Nein sagen können, wenn es zu viel wird, fordert die Selbstfürsorge. Denn wenn ich kraftlos bin, habe ich anderen Menschen nichts mehr zu geben.

Kann ich nicht NEIN sagen, verlieren andere irgendwann den Respekt vor mir. Ich bin dann leicht auszunutzen und gehe regelmäßig über meine eigene Kraft hinaus.

Die Vermeidung dieser Selbstüberforderung ist das Thema des Seminars.

Ihr Nutzen: Sie erkennen, welche Möglichkeiten es gibt, dem Hamsterrad zu entkommen. Statt Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit schöpfen Sie Mut und Kraft durch neue Freude an Ihrer Selbstwirksamkeit.

Seminarinhalt:

- Gefühlswechsel – Energieschub statt Kraftlosigkeit
- Imagination „Was wäre, wenn ich ..."
- Tankstelle für Selbstvertrauen und Souveränität
- Denkfallen-Analyse – Schädliche Glaubenssätze
- Powerschub – Erkennen und verändern
- Gestalten statt klagen

Methoden: Mentale Präsenz, kreative Laborarbeit, emotionale Kompetenzgespräche, Kollegiale Fallberatung, Gruppenaustausch, Wahrnehmungs- und Mutübungen, Fantasy-Respekt-Bilder, moderierte Feedbackrunden

Zielgruppe: Pflege und andere Interessierte

Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

Jetzt anfragen

Zurück