

Nein sagen lernen – Klar kommunizieren und Grenzen setzen

Produktnummer
2027-2245SP

Termin
04.03.2027
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
192,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

Ja“ sagen, obwohl man „Nein“ meint – aus Harmoniebedürfnis, Loyalität oder Angst vor Ablehnung. Die Folge sind Überlastung, Unzufriedenheit und schleichender Autoritätsverlust.

In diesem praxisorientierten Seminar entwickeln die Teilnehmenden eine klare, authentische und situationsangemessene Nein-Sagen-Kompetenz.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Sicherheit im Umgang mit Erwartungen gewinnen, Überlastung reduzieren und ihre professionelle Präsenz stärken können. Sie entwickeln Strategien, um ihre Grenzen klar zu kommunizieren, ohne Beziehungen zu beschädigen – und steigern so ihre Wirksamkeit im beruflichen wie privaten Kontext.

Dozentin

Petra Nägele

Diplom-Psychologin, Transaktionsanalytikerin

Lernziele

- die professionelle Rolle klarer definieren und vertreten
- persönliche Muster im Umgang mit Erwartungen und Anforderungen erkennen
- zwischen sachlicher Ablehnung, Beziehungsebene und Selbstwertthematik differenzieren
- klare, respektvolle und verbindliche Neins formulieren
- souverän auf Druck, Manipulationsversuche oder emotionale Appelle reagieren

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Valentina Weber
0711 21041-56
V.Weber@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Valerie Nübling
0711 21041-43
v.nuebling@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte