



Samstag, 11.03.2023 / 11:00 Uhr/ Workshop

## **Kommunikation in herausfordernden Situationen: Klar und souverän auch mal NEIN sagen.**

Bei zunehmender beruflicher und privater Belastung ist es wichtig, sich abzugrenzen. Sonst führt die Zahl der eingegangenen Verpflichtungen schnell zur Überforderung.

Doch warum ist es so schwierig, NEIN zu sagen? So oft nehmen wir es uns vor, stehen dann aber doch hilfsbereit zur Verfügung und übernehmen Verpflichtungen, die eigentlich nicht zu unseren Aufgaben gehören. Wir stellen Eigenes hinten an, obwohl wir genau wissen, dass es zu viel ist.

Andererseits möchten wir unsere Mitmenschen auch nicht vor den Kopf stoßen. Den guten Mittelweg zu finden, ist schwer. In diesem Workshop befassen wir uns mit der Frage, wie man gut, souverän und fair NEIN sagen kann, sodass Klarheit geschaffen wird, Vertrauen und Akzeptanz aber nicht beeinträchtigt werden. Referentin Dr. Stefanie Franke

**Ort: Gieselerwall 2, 38100 Braunschweig (CDU  
Kreisgeschäftsstelle)**

**Veranstaltet durch: Frauen Union Kreisverband  
Braunschweig**

**Anmeldung: [kontakt@fu-braunschweig.de](mailto:kontakt@fu-braunschweig.de)**