



Ein Angebot für Metalller*innen
im IG Metall Bezirk Mitte

...der lange Weg
zum kurzen NEIN....



Online- Seminar

REIHE-SELBSTSTÄRKUNG I Teil 1 Der lange Weg zum kurzen NEIN

12. November
2020
15:45 -
17.00 Uhr

Häufig werden wir mit Anfragen und Bitten quasi überrannt. Ob man das und das noch »schnell« erledigen könne? Es haben sich Erwartungshaltungen in bestimmten Situationen eingespielt und am Ende des Tages fragen wir uns oft, warum wir nicht nein gesagt haben.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit unseren Rollen, unseren Bedürfnissen und unseren Kommunikationsmustern, um besser »stehen bleiben« zu können, wenn wir nein sagen wollen.

Eine Anmeldung zu dem Online-Seminar ist nicht nötig. Einwahl ab 15.45 Uhr über den folgenden Zoom-Link:

<https://igmetall.zoom.us/j/92213226875>

oder QR-Code scannen:



Referentin: **Manuela Rukavina**
(Externe Beraterin, Trainerin, Coach)

MITTE
HESSEN | RHEINLAND-PFALZ | SAARLAND | THÜRINGEN