



Nein sagen und mit Grenzen gut umgehen können  
„Brauchen wir nicht alle mehr GrenzenKompetenz®?“!

Ein Workshop für Frauen mit Führungserfahrung und Gestaltungs-Ambitionen  
03.05.2022 | 10 h -17 h IN VIA | Stolze Str. 1a | 50674 Köln

Zum WORKSHOP:

### WARUM braucht es GrenzenKompetenz® speziell für Frauen in Führung?

Jeden Tag, ob beruflich oder privat, erfahren Menschen Grenzen. Allein die Fragestellung „Was passiert, wenn ich jetzt Nein sage – wie wird mein Nein aufgenommen?“ beinhaltet schon eine Grenze. Frauen erleben häufig, dass ihr „Nein“ nicht ernst genommen wird bzw. sie sich aus Furcht vor Ablehnung nicht trauen, klare Grenzen zu ziehen.

In der Zusammenarbeit mit Mitarbeiter:innen, Kolleg:innen und Kund:innen entstehen aber immer wieder Grenzsituationen, die unsere Kooperationsfähigkeit herausfordern.

Im Workshop haben die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, ihren Umgang mit Grenzen zu reflektieren, den Blick für die persönlichen Grenzsituationen im Berufsalltag zu schärfen, um bei Herausforderungen selbstwirksam und zielorientiert zu handeln.



Zum INHALT:

## WAS DU LERNST:

Die Teilnehmerinnen haben die Gelegenheit, ihren Umgang mit Grenzen zu reflektieren und den Blick für die persönlichen Grenzsituationen im Alltag zu schärfen.

Deine GrenzenKompetenz® soll durch den Tag so gestärkt werden, dass Dich die Frage „Was passiert, wenn ich jetzt Nein sage?“ innerlich nicht mehr aus der Ruhe bringt und nach außen hin souverän die eigene Grenze sichtbar wird.

## Zu den METHODEN:

- Einzelreflexion
- Partnerinnen- und Gruppenarbeit
- Plenumsdiskussion
- Wahrnehmungsübung

Die DOZENTIN:

## Sabine Dankbar



ist Systemische Beraterin und Systemische Supervisorin und als Unternehmensberaterin und Coach selbstständig in eigener Praxis in Münster tätig.

Sie unterstützt Menschen durch Einzelberatung und Coaching in ihren individuellen Berufs- und Lebenssituationen und berät Unternehmen in der Team- und Organisationsentwicklung.

Gemeinsam mit Monika Homann hat sie das DankbarPrinzip® entwickelt und als Buch veröffentlicht.