

D5565 Ein klares NEIN muss manchmal sein! Selbstbestimmter kommunizieren

Beginn Freitag, 19.06.2026, 17:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 49,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Carsten Schleuß

Kursort GA, vhs BZ V 1.06, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Souveränes Abgrenzen fällt nicht leicht, wenn Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. Dennoch mögen wir niemanden vor den Kopf stoßen, uns nicht unbeliebt machen oder die Aussicht auf eine Beförderung verbauen. In vielen praktischen Übungen lernen Sie NEIN zu sagen, wenn Sie NEIN meinen, übergriffiges Verhalten bestimmt abzuwehren, Strategien für charmante STOPP-Schilder zu entwickeln, in der Sache hart zu bleiben, ohne selbst zu verhärten, den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Termine

Datum Uhrzeit Ort

19.06.2026 17:30 - 21:30 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.06

[zur Kursdetail-Seite](#)