

Caroline Schwander

Konstanzerstrasse 35
8245 Feuerthalen

T +41 78 841 65 53
info@praxis-bernstein.ch
www.praxis-bernstein.ch

Nein sagen: ohne Schuldgefühle

Datum: Samstag, 21. Januar 2023 | 9 – 16 Uhr (inkl. Lunch)



Grenzen setzen zu können ist sehr wichtig für die eigene emotionale Gesundheit. «Ja-Sager» fühlen sich irgendwann kraftlos und ausgelaugt.

Warum fällt es uns jedoch so schwer, «Nein» zu sagen?

Um Grenzen setzen zu können, müssen die eigenen Grenzen erkannt und diese den Mitmenschen klar kommuniziert werden. Wo die eigenen Grenzen liegen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Nicht nur in Beziehungen, sondern auch im Job kann es passieren, dass wir zu vieles tolerieren – aus Angst vor Ablehnung oder davor, andere zu enttäuschen.

Werden die eigenen Grenzen nicht gewahrt, kann das zu Erschöpfung und Burnout führen.

Ziel des Workshops

Dieser soll dir Wege aufzeigen, wie du deine Grenzen erkennst, akzeptierst und sie in bestimmten Situationen aktiv einfordern kannst.

Das Setzen von persönlichen Grenzen kann in dem Moment als unangenehm empfunden werden. Der Workshop ist darauf ausgerichtet herauszufinden, in welchen Situationen diese unangenehmen Gefühle auftreten. Zusammen erarbeiten wir Wege, wie man besser damit umgehen kann.

Kosten:	CHF 210.– (inkl. Lunch)
Datum / Zeit:	21. Januar 2023 9 Uhr bis 16 Uhr
Ort:	Konstanzerstrasse 35 8245 Feuerthalen
Anmeldung unter:	info@praxis-bernstein.ch
Infos unter:	www.praxis-bernstein.ch

Caroline Schwander

Konstanzerstrasse 35
8245 Feuerthalen

T +41 78 841 65 53
info@praxis-bernstein.ch
www.praxis-bernstein.ch

Anmeldung und Workshopbedingungen

Nein sagen: ohne Schuldgefühle

Datum: Samstag, 21. Januar 2023 | 9 – 16 Uhr

- Bitte bringe etwas zum Schreiben mit.
- Bequeme Kleidung wird empfohlen.
- Kaffee, Tee und Wasser werden angeboten.
- Ein Lunch zur Mittagspause ist in den Workshopkosten enthalten. Bitte allfällige Allergien vorher angeben.
- Sollte die Mindestteilnehmerzahl von vier Personen nicht erreicht werden, informiere ich so schnell wie möglich. Bereits geleistete Zahlungen werden zurückerstattet.
- AGB der Praxis Bernstein: www.praxis-bernstein.ch/links-und-agb
- Zahlungsziel: Zwei Wochen vor Workshopbeginn (der Einzahlungsschein wird nach der Anmeldung zusammen mit der Workshopbestätigung verschickt).
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Weitere Informationen findest du unter: www.praxis-bernstein.ch

Anmeldung: Talon bitte einscannen oder Foto an: info@praxis-bernstein.ch

Ich bin mit den Workshopbedingungen und AGB einverstanden und melde mich an für:

Workshop: Nein sagen: ohne Schuldgefühle

Tag/Zeit: Samstag 21. Januar 2023 | 9 – 16 Uhr

Workshopkosten: CHF 210.00 (inkl. Lunch)

Name: _____ Vorname: _____ Geburtstag: _____

Strasse/Nr: _____ PLZ/Ort: _____

Mobil: _____ E-Mail: _____

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

