

✦✦Nein sagen - Nein hören
mit Gewaltfreier Kommunikation✦✦



Hallo,

Fällt es dir schwer NEIN zu sagen?

Möchtest du öfter **NEIN sagen**, wenn du **NEIN meinst**, aber **Ängste** vor Zurückweisung oder vor abgelehnt werden, **blockieren dich**?

Ich stelle dir jetzt eine (unangenehme) Frage: „**Wie gut kannst du ein NEIN HÖREN?**“
Wie sehr bist DU zurückweisend, oder sauer, wenn jemand nicht das macht, was DU möchtest?

Erkenntst du da evtl einen Zusammenhang?

Im **5 Wochen Programm "Nein sagen mit Gewaltfreier Kommunikation"** werden wir auch solche Zusammenhänge erforschen und auflösen und herausfinden, **wie Dialoge gut gelingen**, und Du in guter Verbindung bleiben kannst, - sowohl beim Nein sagen, als auch beim Nein hören.

✦✦**Spüre wie es ist, wenn Du Nein sagst, und du wirst verstanden** von deinem Gegenüber. Nimm diese Erfahrung **in deinen Alltag** und du wirst **unmittelbar etwas verändern** können.

✦✦ **Lerne ein Nein zu hören**, es nicht als Zurückweisung zu erleben, indem du lernst in offenem Austausch und im Dialog zu bleiben, um einander zu verstehen.

Das bekommst du:

✦ **5 Wochen Programm** mit Live Sessions: zum Thema "Nein Sagen"

Inhalte: beherzt Klartext reden | Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen | Ängste überwinden | Mutmuskel trainieren | Die Kraft deiner Authentizität spüren | Dialogbitten als roter Faden im Gespräch | empathisch zuhören | mutig für dich eintreten uvm.

5 Live Sessions immer Montags

Mo 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11.2024 jeweils 19uhr- 21Uhr

✦ **Aufzeichnungen** zum Nachschauen

✦ **Workbook** zum Üben

✦ **Optional:** Möglichkeit zur Teilnahme für **5 Live Sessions in der "Magic Community"** innerhalb dieses Zeitraumes zum weiteren üben und vertiefen.
immer **Dienstags von 18.30h - 20.30h**

Alle Sessions werden von mir geleitet und begleitet.

Kosten: € 550,- inkl. 20% Mwst

Online per Zoom

Ich freu mich auf Dich!

Deine Brigitte

beherzt Klartext reden.

Hier gibts alle Infos + Anmeldung



zum 5 Wochen ONLINE Programm

Wenn Du einmal kostenlos **reinschnuppern** möchtest, was dich im 5 Wochen Programm erwartet, dann komm in meinen

kostenlosen Abend:

**Die Kunst des NEIN SAGENS - Ängste und Urteile entlarven
am Mittwoch 23.10. um 19Uhr live im Zoom**

zum kostenlosen Abend 23.10.2024

Brigitte Puhr | Connecting Communication KG |

Siebenbürgerstraße 2-12/13/2 | 1220 Wien - Austria

Tel: + 43 664 2807459 | www.connecting-communication.com | www.gewaltfrei-wien.com | www.beherzt-klartextreden.com

E-Mail: office@gewaltfrei-wien.com; b.puhr@connecting-communication.at