

"Gut für sich sorgen – Grenzen setzen – Nein sagen"

Am **6. Oktober**, dem "**Tag der Gewaltfreien Kommunikation**", biete ich zusammen mit dem EUTB Traunstein (Ergänzend unabhängige Teilhabeberatung Oberbayern) eine **Sonntagsmatinee** an zum Thema "**Gut für sich sorgen – Grenzen setzen – Nein sagen**".



Denn wie oft kommt es vor, dass wir mal eben auf dem Gang von einem Kollegen überrumpelt werden: "Könntest du mal schnell ...?" und ein paar Sekunden später ist unsere To-Do-Liste um zwei Aufgaben länger. Eine Freundin, die es nicht einfach im Leben hat, bittet uns wiederholt um Geld oder die Betreuung der Kinder/des Hundes. Ein handwerklich begabter oder fachlich kompetenter Mensch wird im Privatleben ständig nach Tipps und praktischer Hilfe gefragt.

Wie gehen wir damit um? **Wie grenzen wir uns ab – respektvoll, freundlich und klar?**

Im interaktiven Vortrag erforschen wir unsere guten Gründe, warum wir immer wieder nachgeben, und wie wir es – mit Hilfe der **Gewaltfreien Kommunikation** und **lösungsressourcenorientierten Methoden** - schaffen, uns für uns und unsere eigentlichen Anliegen einzusetzen.

Wo schaffe ich es, bereits heute Nein zu sagen und Grenzen zu setzen? Wo ist es noch herausfordernd? Und wie bleibe ich gleichzeitig mit mir und meinen Mitmenschen gut in Verbindung? Eine **Kernkompetenz im Leben**. Und eine kostbare **Ressource für eine gute Selbstfürsorge** und **Burn-out-Prävention**.

Der Vortrag hat auch Bezug zur Woche der seelischen Gesundheit, die vom **12.10. bis 20.10.2024** in Traunstein sowie bundesweit stattfindet.

Wann: Sonntag, den **06.10.2024** von **10 - 12 Uhr**

Wo: **Offener Raum Traunstein, Traunerstr. 1, 83278 Traunstein**

Keine Anmeldung erforderlich, Spende auf freiwilliger Basis

Über interessierte Zuhörer*innen freuen wir uns

Eure Steffi Schnichels

Dr. med. Stephanie Schnichels

Ärztin, Kommunikationstrainerin, Coach
Gewaltfreie Kommunikation
Hypnotherapie

Zürcher Ressourcen Modell ZRM ©

info@gewaltfrei-traunstein.de

www.gewaltfrei-traunstein.de

Scheibenstr. 22 in 83278 Traunstein