

Die souveräne Frau

Gelassen „Nein“ sagen - ohne schlechtes Gewissen

Datum: 18.06.2025

Zeit: 14:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Kreisverwaltung Vulkaneifel,
Sitzungssaal 15a, 54550 Daun

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation



©Nuthawut/adobe.stock.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration
RLP (MFFKI).



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Gleichstellungsstellen

der Landkreise

Bernkastel-Wittlich | Eifelkreis Bitburg-Prüm

Trier-Saarburg | Vulkaneifel

**Arbeit und
Leben**

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen, die zunehmende Digitalisierung und unser eigener Anspruch, allem gerecht zu werden – all das kann dazu führen, dass wir unsere eigenen Grenzen übersehen. Doch was wäre, wenn „Nein“ sagen kein schlechtes Gewissen, sondern innere Freiheit bedeuten würde?

In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit zum Innehalten. Sie erkunden, in welchen Situationen Sie sich klarer abgrenzen möchten, lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und probieren neue Wege aus, „Nein“ zu sagen – bestimmt und freundlich.

Inhalte:

- Was sind meine Werte?
- Was sind meine „Ja-Fallen“?
Wie kann ich diese überwinden?
- Wie kann ich freundlich und gleichzeitig klar
„Nein“ sagen?

**In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen der
Landkreise Vulkaneifel, Eifelkreis Bitburg-Prüm,
Bernkastel-Wittlich und Trier-Saarburg.**

Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

Anmeldung möglichst bis 04.06.2025 unter

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9090>

oder QR-Code scannen

