

DER GUTE DIALOG UND DIE KUNST DES „NEIN-SAGENS“

Wir sind ständig gefordert, auf Fragen und Anliegen unserer Mitmenschen im beruflichen und privaten Umfeld zu reagieren. Manchmal sagen wir JA, obwohl wir die Anfrage lieber ablehnen würden, weil wir z.B. keine Zeit oder keine Neigung dazu haben. Für das schnelle JA gibt es viele Gründe: man möchte den anderen nicht verletzen, man fühlt sich verpflichtet, man möchte sich kooperativ zeigen oder man hat Angst vor Ablehnung und Konflikten.

Dieses Seminar bestärkt Sie darin, Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie freundlich und klar zu kommunizieren und gleichzeitig im guten Kontakt mit dem Gegenüber zu bleiben.

Zielgruppe

Alle Interessierten, die bewusster JA und NEIN sagen wollen, Menschen, denen es schwer fällt, Grenzen zu setzen sowie Beschäftigte, die mit vielfältigen Anforderungen und Anfragen konfrontiert werden und dazu neigen, alles bewältigen zu wollen.

Inhalte

- Hintergründe für Verhaltensweisen verstehen
- Gesprächsführung: Wege des Mitteilens (Zuhören, Fragen, Ich-Botschaften)
- Konstruktiv Rückmeldung geben
- Perspektivwechsel: Das Anliegen des anderen verstehen und respektieren
- Das Erkennen von Möglichkeiten zur Suche nach Alternativen für beide Anliegen
- Souveränität in Gesprächssituationen mit besonderer Herausforderung

Methoden

Seminar mit Workshop-Charakter, „Microteaching“ – als Trainingsmethode (Bewusstwerden des eigenen Handelns mit der Kernfrage: Welcher Reiz führt zu welcher Reaktion und mit welcher Konsequenz?), praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit

Dozent*in:

[Matthias Myska](#)

(Kommunikationstrainer und Projektleiter für Medizinalfach-, Heil-, Pflege- und Sozialberufe; intac - international training and coaching)

Kosten:

205 EUR

Mitglieder: 154 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 25-11-28

Anmeldung bis:

07.11.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
28.11.2025 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	anmelden