KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

# Wohlwollend – sich selbst und anderen gegenüber – NEIN sagen

**Tagesseminar**

**Sa 05.04.2025, 9.00 - 16.00 Uhr**

"Nein sagen" mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
In diesem Seminar lade ich Dich herzlich ein, in "DIE KUNST DES NEIN SAGENs" einzutauchen. Wir beschäftigen uns damit, warum es uns so schwer fällt, wohlwollend "nein" zu sagen. Wir gucken, wozu wir "ja" sagen, wenn wir uns ein "nein" wünschen, welche Gefühle und Bedürfnisse sich dabei zeigen und wie wir ein "nein" so formulieren können, damit es sich "gut" für uns anfühlt und auch "leichter" angenommen werden kann.
Ganz magisch, kraftvoll, lebendig und wohlwollend können danach "echte NEINs" und "echte Ja´s" ausgesprochen werden.

**Ort**
Online-Veranstaltungsraum

**Referentin**
Romana Rupp

**Kosten**
70 Euro

**Anmeldung**
unter: romana.rupp@gmx.net

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 11:58:43

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**