

# 15206 Online-Seminar: Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen!

In diesem Seminar lernen Sie, Nein zu sagen ohne schlechten Gewissen, Prioritäten zu setzen, Zeit effizient zu nutzen, Stress zu reduzieren und Ihre Ressourcen zu schonen. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, lernen Sie eine klare, wertschätzende Kommunikation und schaffen Sie authentische und gesunde Beziehungen zu Kollegen und Kunden.

## Die Zielgruppe

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

## Die Trainingsinhalte

- Identifizierung von Herausforderungen beim Nein-Sagen
- Kommunikationsstrategien für ein klares und respektvolles Nein
- Effektive Verhandlungstipps
- Grenzen setzen und Selbstfürsorge
- Empathisches Zuhören und Verständnis fördern
- Gewaltfreie Kommunikationstechniken für klare Grenzsetzung
- Konstruktive Konfliktlösungsstrategien
- Strategien für den professionellen Umgang mit schwierigen Situationen

## Der Trainer/ Die Trainerin

Mag. Sieglinde Richter

**Mehr als 110.000 Kundinnen und Kunden in über 7.500 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.**

**WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge**



---

**Kursbuchung und weitere Details unter **15206** im WIFI-Kundenportal:**

[wifi.at/ooe](https://wifi.at/ooe)

Seite 1 von 1