

## Die Kunst „Nein“ zu sagen

<b>Seminar - Nr.:</b>	AV 2
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeiter der Kommunal- und Landesverwaltung
<b>Seminarziel:</b>	<p>Sagen Sie auch oft „Ja“, obwohl Sie lieber „Nein“ sagen würden? Was bringt Sie dazu? Warum klingt die Stimme dann oft schroff oder schrill? Warum fällt es vielen Menschen so schwer, „Nein“ zu sagen? Ziel des Seminars ist es, eine Strategie zu erlernen, wie Sie „Nein“ sagen können, ohne andere zu verletzen, unhöflich zu wirken oder sich unbeliebt zu machen. Sie sollten Ihre Meinung vertreten und dabei die richtige Botschaft senden.</p> <p>Stilsicherheit und eine gesunde belastbare Stimme als Arbeitsmittel sind dabei von entscheidender Bedeutung. Beides ist lern- und trainierbar.</p>
<b>Seminarinhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Warum sagen Sie „Ja“? Die Analyse!</li><li>▪ Ängste vor dem „Nein“ und wie gehe ich damit um</li><li>▪ Blockaden überwinden und „Ja-Fallen-Steller“ erkennen</li><li>▪ Der 4-Stufen-Plan zum „Nein“</li><li>▪ Bedeutung der Stimme in der Kommunikation</li><li>▪ Stimmklang und Modulation bei emotionalem Stress</li><li>▪ Klarheit im Ausdruck</li><li>▪ Praktische Übungen im Umgang mit Atem, Stimme und Artikulation</li></ul>
<b>Methodik:</b>	Vortrag, Diskussion Übungen, Rollenspiele
<b>Referentinnen:</b>	Heidi Müller und Bettina Koch
<b>Zeit:</b>	Donnerstag, 15.09.2022, 08:30 bis 12:00 Uhr, 13:00 bis 15:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Saarländische Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken, Seminarraum im 1. Obergeschoss
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Begrenzt auf 15 Personen
<b>Teilnehmergebühr:</b>	120,00 €
<b>Ansprechpartner:</b>	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder <a href="mailto:o.berrer@verwaltungsschule-saar.de">o.berrer@verwaltungsschule-saar.de</a>