



Ein NEIN zur rechten Zeit

Vier wichtige Buchstaben, um gesund zu bleiben

WANN	Dienstag 16. Januar 2018 19.30 Uhr
WO	8207 Schaffhausen-Herblingen Stüdliackerstrasse 18 Begegnungszentrum
REFERENTIN	Monica Kunz Coach und Mediatorin BSO
KOSTEN	Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	Michael Urbatzka +41 (0)79 278 60 57 michael.urbatzka@llg.ch www.llg.ch facebook.com/LLGSchaffhausen



Ein NEIN zur rechten Zeit

In verbindlicher Weise NEIN zu sagen, gilt in der heutigen Zeit als Kompetenz von grosser Bedeutung. Informationen sind immer und überall abrufbar, die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit verwischen zunehmend und Zeit ist ein kostbarer Rohstoff geworden. Aus diesem raren Gut versucht jede/r, das grösste Stück abzubekommen: der Partner, die Kinder, Freunde, Verwandte, Kolleg/innen, der Chef. Sehr oft sind wir bereit, unsere eigenen Interessen zurückzustellen, aber irgendwann kommt für fast jeden der Punkt, wo es nötig ist, eine Bitte abzulehnen und NEIN zu sagen.

Was macht es so schwierig, die 4 Buchstaben auszusprechen und was hilft, sich freundlich aber klar abzugrenzen:

- NEIN – vier Buchstaben, die mir gut tun
- Ein Blick hinter die Kulissen: Triebfedern und Motive
- Aussteigen – gewinnen UND verlieren
- NEIN sagen lernen – klar und verständlich

Vorschau

Seminar: „Nein-Sagen“ mit Michael Urbatzka und Ben Bornowski
Termin: 4 Abende, jeweils donnerstags, ab 1. Feb. 2018, 19.00 Uhr

WANN Dienstag | 16. Januar 2018 | 19.30 Uhr
WO 8207 Schaffhausen-Herblingen | Stüdlackerstrasse 18
Begegnungszentrum
REFERENTIN Monica Kunz | Coach und Mediatorin BSO
KOSTEN Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO Michael Urbatzka | +41 (0)79 278 60 57 | www.llg.ch
michael.urbatzka@llg.ch | [facebook.com/LLGSchaffhausen](https://www.facebook.com/LLGSchaffhausen)