
Einladung zum Workshop Nein-sagen 06. Oktober 2018, Birkmannsweiler



HERZLICHE EINLADUNG zum Workshop:

Nein-sagen

Mit der Dipl. Sozialberaterin Frau **Daniela Kocher**

Am **6. Oktober 2018, 9:00 Uhr** bis ca. 15 Uhr
Besprechungszimmer VfR Birkmannsweiler
Talaue 25, 71364 Winnenden

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

in Kooperation mit den Sportkreis Rems-Murr möchten wir Euch herzlich einladen.

NEIN-sagen

In einer immer komplexer und grenzenloser werdenden Welt und bei gefühlt immer knapper werdender (Frei-)Zeit, ist Nein-sagen-können eine wertvolle Fähigkeit. Sie sorgt für eine gesunde Abgrenzung und für ein wertschätzendes Miteinander. Ihr Ja-sagen wird dadurch noch wertvoller.

Warum ist angemessen Nein-sagen so anspruchsvoll?

Ja zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen
Freundlich, ruhig und normal Nein-sagen können
Alternative und kreative Lösungen suchen und finden
Emotionale Erpressung entlarven (die eigene und von anderen)
Geben und Nehmen in Balance?



Daniela Kocher

Selbst- und Sozialmanagement
Seminare und Coachings rund um die
Themen Selbstmanagement und wertschätzende Gesprächsführung

Systemischer Coach, EMDR-Therapeutin /Coach
Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Kriminologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mit sportlichen Grüßen

Saskia Heyduk
Vizepräsidentin Kinder und Jugend

Yvonne Benz
Sportkreisjugendleiterin Sportkreis Rems-Murr

Anmeldeschluss: 25. September 2018
Schriftliche Anmeldung:
Turngau Rems-Murr, Geschäftsstelle
Biegelstr.27, 73614 Schorndorf
Tel. 07181/96 98 713 E-Mail: info@turngau-rm.de
oder unter Y.Benz66@web.de

In Kooperation mit dem

