

*Samstag,  
21.05.2016 · 10 bis 17 Uhr  
Frauenbildungsnetz MV e. V.,  
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock*

## *Selbstbewusst NEIN! sagen*

Workshop mit Dr. Christiane Krause und Ulrike Philipp



# Selbstbewusst NEIN! sagen

Wir kennen viele Gründe, warum es uns schwer fällt, „Nein!“ zu sagen. Vielleicht wollen wir die Auseinandersetzung vermeiden, möchten Aufmerksamkeit und Anerkennung oder die Sympathie des Anderen erhalten. Doch was passiert, wenn man sich verstellt, sich anpasst, sich nicht abgrenzen kann und vielleicht Dinge tut, die man nicht tun will?

Ziel des Workshops ist es Gründe zu erarbeiten, um mit einem guten Gefühl in einer konkreten Situation „Nein!“ zu sagen und dies entspannt und freundlich zu tun. Mehr zur Methode „The Work of Byron Katie“ finden Sie unter [thework.com](http://thework.com). Mehr Informationen zu den Referentinnen finden Sie unter [www.ckr-berlin.de](http://www.ckr-berlin.de) (Dr. Christiane Krause) und [www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org) (Ulrike Philipp).

Die Teilnahmegebühr beträgt 120,00 EUR pro Person. Wir bitten um Anmeldung bis zum 5. Mai 2016. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Das Seminar wird kofinanziert vom Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV.