

Nein sagen & persönliche Grenzen – Wirksam für sich einstehen – Vortrag

Erfahrungsgemäss fällt es vielen Menschen schwer Nein zu sagen und sich abzugrenzen – insbesondere gegenüber uns nahestehenden Menschen - egal ob Kind oder Partner*in. Doch gerade diese Fähigkeit wirksam für sich einzustehen wird von der Forschung als zentralen Erfolgsfaktor für das Gelingen von Beziehungen gesehen. Der Vortrag untersucht die Thematik der persönlichen Grenzen und stellt einen Ansatz des Abgrenzens vor, der mehr Kontakt und weniger Leid entstehen lassen kann.

Zielgruppe

Interessierte

Kosten

CHF 30.- pro Person

Datum

1. September 2020 von 19.00-20.30 Uhr

Ort

Lorrainestrasse 32, 3013 Bern

Leitung

[Christian Gerber](#), familylab- Seminarleiter, Familienberater,
MSc Psychologie, Paar- & Familientherapeut, Zert. somatische Psychotherapie (Biosynthese),
Coach / Organisationberater, Primarlehrperson

Teilnehmerzahl

8-12 Personen

Anmeldung & Kontakt

<https://www.beziehungs-sache.ch/event-details/nein-sagen-personliche-grenzen-wirksam-fur-sich-einstehen-vortrag-fur-interessierte>