

# 15206 Online-Seminar: Nein sagen - ohne schlechtes Gewissen!

## Notwendige Schritte für Unternehmer:innen, um ihre Ziele zu erreichen

In diesem Seminar lernen Sie, Nein zu sagen ohne schlechten Gewissen, Prioritäten zu setzen, Zeit effizient zu nutzen, Stress zu reduzieren und Ihre Ressourcen zu schonen. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, lernen Sie eine klare, wertschätzende Kommunikation und schaffen Sie authentische und gesunde Beziehungen zu Kollegen und Kunden.

### Die Inhalte:

- Identifizierung von Herausforderungen beim Nein-Sagen
- Kommunikationsstrategien für ein klares und respektvolles Nein
- Effektive Verhandlungstipps
- Grenzen setzen und Selbstfürsorge
- Empathisches Zuhören und Verständnis fördern
- Gewaltfreie Kommunikationstechniken für klare Grenzsetzung
- Konstruktive Konfliktlösungsstrategien
- Strategien für den professionellen Umgang mit schwierigen Situationen

### Die Trainerin:

Mag. Sieglinde Richter

### Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

**WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge**

---

Kursbuchung und weitere Details unter **15206** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)