

# Selbstbewusste Sprache

## Grenzen setzen in der Kommunikation

### Ein Workshop für Frauen in Seelze

Entweder haben wir es nicht gelernt oder wieder vergessen - daher ist es immer gut, sich über die Grundlagen der Kommunikation klar zu werden.

Oft kommt bei der Person gegenüber gar nicht das an, was frau sagen möchte - sei es beim Kind, bei einer Freundin, dem Ex-Partner oder der/dem Vorgesetzten. Wie kann es anders gehen? Sich auch einmal abgrenzen, bestimmt und klar "nein" sagen zum Beispiel. Um selbstbewusstes Auftreten trainieren zu können, werden in diesem Workshop unter Anderem Elemente der Körpersprache sowie geschlechtstypische Unterschiede in der Kommunikation thematisiert.

**Donnerstag, 17. Oktober 2024 von 18 bis 20 Uhr**

**Ecki – Beethovenstraße 8a, 30926 Seelze**

**Anmeldung bis zum 15. Oktober 2024:**

AWO Frauenberatungsstelle Seelze/Garbsen

☎ 05137 1434696 oder 0176 55066366

✉ [frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de](mailto:frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

