

# Selbstbewusste Sprache - Grenzen setzen in der Kommunikation

Ein Workshop für Frauen in Garbsen

Mit Monika Rietze, Coach und Dozentin in der Erwachsenenbildung

**Donnerstag, 23. Mai 2024  
von 18 bis 20 Uhr**

in der AWO Frauenberatung,  
Hermann-Löns-straße 30,  
30823 Garbsen-Berenbostel



Entweder haben wir es nicht gelernt oder aber 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 frau es anders machen? Sich auch einmal abgrenzen, bestimmt und klar "nein" sagen zum Beispiel. Um selbstbewusstes Auftreten trainieren zu können, werden in diesem Workshop auch Elemente der Körpersprache sowie geschlechtstypische Unterschiede in der Kommunikation thematisiert.

## Anmeldung:

AWO Frauenberatungsstelle Seelze/Garbsen

☎ 05137 1434696    ✉ frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de

Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss ist der 20. Mai 2024

Gefördert durch: