



STEIN EGERTA



## „Nein-sagen“ lernen und aufblühen!

Von der Kunst und dem Nutzen sich abzugrenzen

**Samstag, 24. März 2012**  
**Montag, 2. April 2012**



**Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt**  
In der Steinegerta 26, Postfach 38  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

 **Liechtensteinische  
Landesbank<sup>1861</sup>**  
Hauptsponsor

**Weiter.Bildung**

## „Nein-sagen“ lernen und aufblühen!

### Beginn /Dauer

Samstag, 24. März 2012, 9.00 bis 17.00 Uhr und  
Montag, 2. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

### Ort

Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

### Referent/in

Annette Beichl Hasler

### Kosten

CHF 120.-\* Spezialpreis gefördert durch Mittel des  
Frauennetzes Liechtenstein (Chancengleichheits-  
Preis)

### Organisation

Stein Egerta / Gabi Jansen in Zusammenarbeit mit  
dem Frauennetz Liechtenstein

Ist Ihre Grosszügigkeit gern gesehen und oft  
gebraucht. Bleiben die eigenen Aufgaben, die  
Anerkennung für Ihre Leistung und Sie selber  
dabei zu oft auf der Strecke?

### Ihr Nutzen

- Sie schärfen Ihre Wahrnehmung und üben  
sich in Selbstachtsamkeit.
- Sie kennen Strategien, die eigenen Grenzen  
für sich und andere spürbar zu machen und  
üben dies im sicheren Rahmen.
- Sie kennen die Definition von Mobbing und  
sexueller Belästigung und erhalten dadurch  
mehr Sicherheit im Umgang mit heiklen  
Alltagsituationen.

### Seminarinhalt

Wem es gelingt, selbst-bestimmt das Eigene zu  
schützen und zu leben, eröffnet sich die  
Möglichkeit, sich zu entfalten und wird zum  
Geschenk für sich und seine Umwelt. Auf dem  
Weg dorthin braucht es Sorgfalt, Mut und eine  
starke Kommunikationsfähigkeit. Durch  
Reflexion und Feedback erfahren Sie mehr  
darüber, wie und wodurch Sie auf andere  
wirken. Sie lernen, für sich selbst einzustehen  
und die eigenen Interessen angemessen zu  
vertreten.

### Referent/in

Annette Beichl Hasler, MSc Mediation und  
Konfliktbearbeitung, selbständig als Mediatorin  
und Dozentin, controverso, büro für  
mediation&kommunikation