



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am  
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Mittwoch, 27.11.2024  
von 18:00–19:15 Uhr



## Online-Seminar: Grenzen setzen können – „Nein sagen ist nicht schwer, es zu leben, umso mehr“



Quelle: Pixabay

### Inhalt

In diesem Online-Vortrag geht es darum, welche Grenzen es geben kann bzw. warum Grenzen relevant sind und wie wichtig es ist, sich klar auszudrücken und „nein“ zu sagen. Oft fällt es schwer, aus Angst vor Ablehnung oder Konflikten die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren. Doch nur wenn wir lernen, unsere Interessen zu respektieren und sie auch anderen gegenüber deutlich zu machen, können wir ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und uns vor Überforderung schützen.

Claudia von Schönburg zeigt in Ihrem Vortrag, wo und wie Grenzen wichtig sein können, wie man sie setzt, was das mit den diversen Rollen zu tun haben kann und wie sich Fehlverhalten zeigt.

„Nein sagen ist nicht schwer, es zu leben, umso mehr“. Menschen streben nach einem guten Miteinander, sie wollen gemocht und anerkannt werden und dabei setzen sich viele nicht oder nur wenig für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ein, da wir den Erwartungen der Anderen Vorrang gewähren.



### Referentin

Claudia Gräfin von Schönburg, Unternehmensgründerin und Geschäftsführerin, seit 13 Jahren selbstständig als Trainerin für agiles Ziel-, Führungs- und Performancemanagement, Mediatorin (FH) u. Coach, Trainerin für Konfliktmanagement & Teamentwicklung/-führung

### Programm

18:00 Begrüßung (Thomas Bonkowski)  
18:10 Vortrag (Claudia Gräfin von Schönburg)  
18:52 Fragerunde

### Zubehör

Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen), alternativ können Sie Ihr Handy benutzen (sehr kleiner Bildausschnitt). Fragen können Sie entweder über Webcam oder im Chat stellen. Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm Webex.

### Gebühren

13,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 18.11.2024 überweisen)  
6,00 € **Mitglieder des VFFP e.V.** (bitte bis 18.11.2024 überweisen)  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

**Überweisung nach vorheriger Anmeldung auf das Konto des VFFP:**  
Sparkasse Regensburg  
IBAN: DE9675050000780010484  
BIC: BYLADEM1RBG  
Stichwort: „Nein“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 10 Tagen vor der Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.



Quelle: Pixabay

**Anmeldung unter [www.vffp.de/anmeldung](http://www.vffp.de/anmeldung)**  
Mail: [Thomas.Bonkowski@ukr.de](mailto:Thomas.Bonkowski@ukr.de)  
Bei Fragen: Thomas Bonkowski & Thomas Wiesbeck  
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478