

## Die Kunst des Nein-sagens

So werden Sie zufriedener und belastbarer

Wie oft sagen wir eigentlich "ja", nur um anderen einen Gefallen zu tun ? Vielen Menschen fällt es schwer, "nein" zu sagen, obwohl das "ja" mehr Stress im Alltag nach sich zieht. Wer sich immer sofort um die Anliegen anderer kümmert, kommt seinen eigenen Aufgaben nicht mehr hinterher.

Mo 10.05.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr

Werner Hübner, Dipl. Psychologe

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 |

Veranstaltungs-Nr. 7401008