

#TeamWehner

125 €\*

# WORKSHOP: ABGRENZUNG

MIT LEHRCOACH LARA JAKUMEIT  
UND ANNE KRISTIN WEHNER



SO,  
18. MAI '25

09:00 - 14:00 UHR

Ort:

#teamWehner  
Alfred-Trebchen-Straße 26  
21337 Lüneburg / Hanseviertel

MINDESTANZAHL: 5 PERSONEN

## DAS ERWARTET DICH:

- ✓ „Nein“-sagen lernen
- ✓ Was bedeutet es für mich, mein Umfeld und meine Gesundheit, wenn ich mich nicht (ausreichend) abgrenze?
- ✓ Bewusster Blick auf die eigenen Akkus & Bedürfnisse
- ✓ Ausarbeitung eigener Glaubenssätze
- ✓ Worst-Case-Szenarien
- ✓ „Ein klares NEIN zu anderen ist ein schützendes JA zu mir.“
- ✓ Ausformulierung erster, realistischer Teilziele (Babysteps)
- ✓ Klärung von Fragen
- ✓ Inkl. Fingerfood & Coffee

ANMELDUNGEN BITTE BIS 08.05.2025  
PER MAIL AN MOIN@TEAMWEHNER.DE  
ODER PER WHATSAPP AN 0177 / 9634206

\*als Weiterbildungskosten steuerlich absetzbar