

## Fortbildungsangebot

### „Nein- und Goodbye: Wie wir lernen, uns abzugrenzen und klare Entscheidungen zu treffen“

<b>Zielgruppe:</b>	Personalentwickler:innen der Mitgliedsuniversitäten von UniNetzPE, die mit den Themen Abgrenzung, Fokussierung und Priorisierung unzufrieden sind und lernen möchten, wirklich Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, um mehr Ruhe und Klarheit zu erlangen.
<b>Ziele des Workshops</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Zusammenhang zwischen Nein-Sagen und dem eigenen Energiemanagement erkennen</li> <li>• Denk- und Verhaltensblockaden rund um das Thema Abgrenzung reflektieren und anpassen</li> <li>• Wichtiges von Unwichtigem trennen lernen und dadurch Klarheit und Schnelligkeit in Entscheidungen erzielen</li> <li>• Tipps, Tricks und Tools zum klaren Ja-/Nein-Sagen sowie zum Entscheidungen-Fällen kennenlernen</li> <li>• Ruhe finden mit der Tatsache, dass wir nie „fertig“ sind und demnach Zeitmanagement oftmals keinen Sinn ergibt</li> </ul>
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	<p>Tag 1: Das Plädoyer zum bewussten Ja- und Nein-Sagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nein-Sagen und Energiemanagement</li> <li>• Die eigenen Widerstände erkennen und transformieren</li> <li>• Tools und Methoden zum Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen</li> <li>• „Ich bin nie fertig“: Wohlfühlen mit dem Unfertig-Sein</li> </ul> <p>Tag 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die innere Zerrissenheit in Entscheidungen verstehen</li> <li>• Methoden und Raster: Visuelle Unterstützung bei Entscheidungen</li> <li>• Projekte, Themen, Beziehungen: Wann ist es Zeit, Goodbye zu sagen und etwas zu beenden?</li> </ul>
<b>Termin:</b>	<p>Donnerstag, 30. November 2023: 9 – 13 Uhr</p> <p>Donnerstag, 7. Dezember 2023: 9 – 13 Uhr</p>
<b>Veranstaltungsort:</b>	Online per Zoom
<b>Hinweise:</b>	Die Zulassung erfolgt in Reihenfolge der Anmeldung (max. Anzahl Teilnehmer:innen: 12)
<b>Anmeldeschluss:</b>	
<b>Unsere Referentin:</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div> <p><b>Anna Donato</b> - Team- und Persönlichkeits-Entwicklung</p> <p>Als Team-Coach, Trainerin und Change Managerin begleitet Anna Gruppen in Wachstums- und Veränderungsprozessen. Sie ist dabei spezialisiert auf kreative, interaktive und selbstreflektierte Methoden. Anna befasst sich mit aktuellen Themen</p> </div> </div>

und Trends der Persönlichkeits-Entwicklung, hat nach eigener Aussage selbst viel zu viele Ideen, befasst sich daher mit Nein-Sagen, Prioritäten und Umgang mit Zeit. Sie ist Sportfan, boxt, liebt Bücher und ist Mitglied der Jury zum Coaching-Buch des Jahres (dvct). Zudem ist Anna Experte für LEGO Serious Play und Teil der globalen Master Trainer Association.

[www.annadonato.com](http://www.annadonato.com)

Bitte senden Sie das Anmeldeformular per E-Mail an:

Universität Duisburg-Essen  
Dezernat Personal & Organisation  
Personalentwicklung  
Frau Hobe T03 R03 D53  
Universitätsstr. 2  
45141 Essen

**E-Mail:** [claudia.hobe@uni-due.de](mailto:claudia.hobe@uni-due.de)

**Fax:** 0201 / 183 2417

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar:

„Nein- und Goodbye: Wie wir lernen, uns abzugrenzen und klare Entscheidungen zu treffen “ an.

<b>Termin:</b>	30. November 2023 und 07. Dezember 2023 halbtägig als Online-Veranstaltung
<b>Titel:</b>	
<b>Name, Vorname:</b>	
<b>Funktion:</b>	
<b>Universität und Abteilung</b>	
<b>Tel.:</b>	
<b>E-Mail:</b>	
<b>(digitale) Unterschrift:</b>	