

## Die KLEVERE Not-to-do Liste machen und Grenzen ziehen



Das etwas andere Selbstmanagement-Programm.

Grenzen ziehen und „Nein“ sagen kann sehr befreiend sein.

Doch oft kommen wir nicht weit genug damit, weil Schuldgefühle und drohende Konflikte uns bremsen. Wir wollen perfekt sein und das, obwohl wir schon längst an den eigenen Grenzen angelangt sind.

Das schlechte Gewissen holt uns dennoch immer wieder ein.

Was tun? Wo ist der Spielraum, die nötige Freiheit?

Antworten darauf erwarten Sie im Seminar.

Sinnvolle Grenzen für Zeiten, für Beziehungen, für Orte, garantieren uns ein bestmögliches Selbstmanagement.

### Mögliche **Inhalte**:

- Unterscheiden und trotz Für und Wider
- KLEVER Nein-Sagen trainieren
- Konflikte managen
- Austausch und Motivation erfahren

---

Methoden aus dem systemischen Coaching, der kollegialen Beratung und der sinnzentrierten Therapie unterstützen Sie bei Planungen und geben Orientierung.

---

### **Coach:**

Elisabeth Berchtold, Dipl.-Päd. (Uni), systemische Beraterin (Uni), Logotherapeutin; freiberuflich tätig als Trainerin, Beraterin und Coach. Infos unter: [www.elisabeth-berchtold.de](http://www.elisabeth-berchtold.de)

### **Zielgruppe/Teilnahmezahl:**

Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Promovendinnen, PostDocs, Habilitandinnen (max. 12 Teilnehmerinnen)

### **Teilnahmebeitrag:**

60 Euro für Angehörige der Universität Augsburg, 70 Euro für Teilnehmerinnen, die nicht der Universität Augsburg angehören; dieses Angebot kann nach Absprache aus Mitteln der Fakultät für Nachwuchswissenschaftlerinnen finanziert werden.

### **Veranstaltungsrahmen:**

Zeit: Montag, 17. März 2014, 9.00 – 16.30 Uhr

Ort: wird bekannt gegeben

**Anmeldung über das ZWW:** Verbindliche Anmeldung bis 10. März 2014 [online](#) oder telefonisch 0821/598-4721

### **Weitere Informationen und Terminabsprache:**

Marion Magg-Schwarzbäcker, Tel. 0821/598-5145

E-Mail: [frauenbuero@zbe.uni-augsburg.de](mailto:frauenbuero@zbe.uni-augsburg.de)

Website: [www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever](http://www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever)

**KLeVer** (Karriere und Lebensplanung Verbinden) ist Teil des Gender-Mainstreaming-Prozesses der Universität Augsburg und findet in Kooperation mit der Mitarbeiterfortbildung des ZWW (Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer) statt.

Veranstalterin: Frauenbeauftragte der Universität Augsburg