

## KONTAKT

Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Telefon: (0361) 59 80 20  
Telefax: (0361) 59 80 210  
E-Mail: [erfmail@fes.de](mailto:erfmail@fes.de)

[www.fes-thueringen.de](http://www.fes-thueringen.de)

## VERANSTALTUNGORT

**Friedrich-Ebert-Stiftung**  
Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11  
99084 Erfurt

Wir bitten um Anmeldung bis zum  
**8. März 2012.**

# EINLADUNG

## SEMINAR

**Grenzen setzen und Stärke zeigen - Umgang mit schwierigen Situationen, Angriffen und Manipulationen**

**Freitag, 16. März bis  
Sonntag, 17. März 2012**  
Erfurt, Friedrich-Ebert-Stiftung

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**  
LANDESBÜRO  
THÜRINGEN

## Weitere Kompetenztrainings der FES

**Sprache in Politik und Alltag erfolgreich nutzen  
- Die freie Rede**

21.-22.04.2012, Erfurt – Dr. Ulrich Ulonska

**Erfolgreiche Kommunalpolitik im Zeichen des  
demografischen Wandels**

15.-16.06.2012, Erfurt – Brigitta Stöber

**Faire Kommunikation - souveräner Dialog**

22.-26.06.2012, Erfurt – Celina Schareck

## ANMELDUNG

Name

Institution/Firma

Anschrift

Telefon/Fax

E-Mail

vegetarische Kost  Übernachtung benötigt

Datum, Unterschrift

Faxanmeldung unter: **(0361) 59 80 210**

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11  
99084 Erfurt

## **Grenzen setzen und Stärke zeigen - Umgang mit schwierigen Situationen, Angriffen und Manipulationen**

Menschen werden mitunter ausgegrenzt, gemobbt, verletzt, gekränkt oder einfach schlecht behandelt. Sie leiden oft über Jahre, ziehen sich immer mehr zurück. Wenn dieser Teufelskreis durchbrochen werden soll, sind Veränderungen in mehreren Bereichen notwendig.

In diesem Seminar geht es darum, vielfältige Informationen zu unfairen Kommunikationsmethoden, alltäglichen Manipulationen und Oberhandtechniken zu vermitteln und parallel Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstbewusstseins aufzuzeigen. Dabei sollen neue Wege für Veränderungsprozesse bereitet werden.

## **DAS PROGRAMM**

### **Freitag, 16. März 2012**

- 15:30 Uhr Anmeldung der TeilnehmerInnen
- 16:00 Uhr Einführung und Beginn  
Das Selbstwertgefühl  
Woraus setzt es sich zusammen?  
Selbst- und Fremdbild  
Blinde Flecken  
Minderwertigkeitsgefühle  
Stärkung: Möglichkeiten und Wege
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr Dressate und Glaubenssätze  
Botschaften aus der Kindheit  
Schuldgefühle  
Reaktionsmöglichkeiten  
Hilfreiche Kommunikation  
Abgrenzung
- 20:30 Uhr Ende des ersten Seminartages

### **Sonnabend, 17. März 2012**

- 09:00 Uhr Umgang mit schwierigen Menschen  
Gesprächsstile und Eigenheiten  
Automatismen aufdecken  
Wirkung verschiedener Reaktionsweisen
- 10:30 Uhr Kaffee- und Teepause
- 10:45 Uhr Übungen und Rollenspiele  
Feedback  
Aufzeigen von Handlungsalternativen
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Manipulationen durchschauen  
Häufige Methoden, Fallen und Provokationen  
Beispiele aus dem Alltag  
Einbringen eigener Anliegen
- 14:45 Uhr Kaffee- und Teepause
- 15:00 Uhr Schlagfertigkeit  
Grundlagen und Übungsfelder
- 17:00 Uhr Auswertung und Ende des Seminars

**Seminarleiterin und Trainerin:**  
Celina Schareck, Erfurt

### Organisatorische Hinweise

Für die Teilnahme inklusive aller im Programm aufgeführten Verpflegungsleistungen erheben wir eine Tagungsgebühr von **80,- Euro**. Sollten Sie eine Übernachtung benötigen, beträgt der Teilnahmebeitrag **100,- Euro**. Auszubildende, Arbeitssuchende und StudentInnen zahlen **50%**. Weitere Ermäßigungen – auch bei vorzeitigen Verlassen – können wir Ihnen leider nicht einräumen. Die Teilnahmegebühr ist bei Seminarbeginn in bar gegen Quittung zu entrichten.

Sollten Sie eine Übernachtung benötigen, teilen Sie uns dies bitte – per Anmeldeformular - mit. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen für gebuchte Übernachtungen, die nicht in Anspruch genommen werden, die Kosten zu 100% in Rechnung stellen müssen. Die Anreise zum Veranstaltungsort wird von den Teilnehmenden (auch eventuell anfallende Parkgebühren für PKW) selbst getragen. In unmittelbarer Nähe der FES gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich – mit dem untenstehenden Formular per Post, Fax oder Email – bis zum **8. März 2012** anmelden. Herzlichen Dank.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Ihre Ansprechpartner in unserem Büro:

- Dr. Dietmar Molthagen
- Torsten Halbauer

### SEMINAR

## **Grenzen setzen und Stärke zeigen - Umgang mit schwierigen Situationen, Angriffen und Manipulationen**

**Freitag-Sonnabend, 16.-17. März 2012**

Erfurt, Nonnengasse 11