



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Mittwoch, 29.01.2025
18:00 bis 19:45 Uhr

 DIE DEUTSCHEN
UNIVERSITÄTSKLINIKA®

 UKR
Universitätsklinikum
Regensburg

Online-Seminar: People-Pleasing – vom Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen



Inhalt



Fühlen Sie sich oft verpflichtet, es allen anderen recht machen zu müssen? Sind Sie lieber bereit, persönliche Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen, anstelle einmal deutlich „Nein“ zu sagen? People-Pleaser haben ein starkes Bedürfnis, durch ihre aufopfernde Arbeitsweise Anerkennung und Akzeptanz zu erhalten. Sie möchten Konflikte vermeiden, obwohl es in der Konsequenz für sie selbst unbequem werden könnte. Hilfsbereitschaft und Umgänglichkeit sind wunderbare Eigenschaften, um harmonisch zusammen zu arbeiten. Der übermäßige und dauerhafte Druck, dieses Verhalten um jeden Preis aufrecht erhalten zu müssen, kann jedoch zu Stress, Frustration und sogar Burnout führen. Psychologin Dr. Ulrike Bossmann erklärt uns die Grundzüge des People-Pleasings und wie Sie die Gefahren dieser Harmoniefalle erkennen. Lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und wie Sie „Nein“ sagen oder kritische Themen ansprechen können, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.

| | | | |
|------------|---|------------|---------------------|
| Referentin | Dr. Ulrike Bossmann - Diplom-Psychologin, Schwerpunkt Klinische Psychologie und Wirtschaftspsychologie, Systemische Therapeutin (SG), Coach der Positiven Psychologie (DACH-PP), Coach für Transaktionsanalyse (EATA & ITAA), Diplom-Betriebswirtin, Supervisorin | | |
| Programm | 18:00 Uhr | Begrüßung | Thomas Bonkowski |
| | 18:10 Uhr | Vortrag | Dr. Ulrike Bossmann |
| | 19:15 Uhr | Fragerunde | |
| Format | Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm Webex. | | |
| Gebühren | 12,00 € (bitte erst im Januar und bis 24.01.2025 überweisen) 7,00 € Mitglieder des VFFP e.V. (bitte erst im Januar und bis 24.01.2025) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. | | |

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

Überweisung nach **vorheriger Anmeldung** auf das Konto des VFFP:
Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG
Stichwort: „**People-Pleaser**“ + Name des Teilnehmers

Abgabe/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 10 Tagen vor der Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Datenschutzhinweis:
Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an vffp.ev@ukr.de



Anmeldung unter www.vffp.de/anmeldung
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Bei Fragen: Thomas Bonkowski & Thomas Wiesbeck
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478