

# GRENZEN

## DIE EIGENEN GRENZEN ERKENNEN UND GEZIELT GRENZEN SETZEN

Grenzen erleichtern das Miteinander, geben uns Orientierung und klare Richtlinien. Allerdings fällt es uns oft schwer, Grenzen zu setzen. Warum? Wir wollen anderen gefallen und bei anderen beliebt sein - durchaus grundlegende menschliche Bedürfnisse!

Wir lassen uns schnell von Schuldgefühlen vom Kurs abbringen und tapen dabei in Fallen, weil wir andere nicht kränken wollen. Vielleicht bringen uns auch Schmeicheleien leicht dazu, uns vom Kurs abbringen zu lassen und uns unsere Vorsätze zunichtezumachen: Unsere gesetzten Grenzen werden wieder aufgeweicht! Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld dienen die gesetzten Grenzen zum Selbstschutz, zum Erhalt der eigenen Balance.



### Wie profitieren Sie von der Teilnahme?

In diesem Workshop

- beschäftigen wir uns mit der kritischen Auseinandersetzung unserer eigenen Grenzen
- und schärfen diese mit praktischen Übungen

### Was werden Sie lernen?

Theorie oder auswendig lernen ist nicht notwendig - das Grundverständnis bekommen Sie durch die aktive Teilnahme und den Austausch in der Gruppe.

## KURSYNHALT

Kurze theoretische Inputs werden durch anschließende praktische Übungen gefestigt. Folgende relevante Inhalte werden wir erarbeiten:

- Klare Grenzen - klare Sache
- Gefährliche Weichmacher
- Gespräche an der Grenze
- Praktische Anwendungen - Analysemethoden

### Methoden & Kursablauf

Neben der Vermittlung von theoretischen Inputs werden die Inhalte anhand von praktischen Beispielen kritisch reflektiert.

### Teilnahmebestätigung

Für die aktive Teilnahme am Workshop erfolgt am Ende die Ausstellung einer Teilnahmebestätigung.

### Teilnehmeranzahl

Max. 15 Personen

### Dauer:

3 Stunden inkl. Pausen

### Ort:

Nach Vereinbarung

### Ihre Trainerin:

Birgit Neuhauser, MSc

Die detaillierten Rahmenbedingungen können gerne persönlich besprochen bzw. ein individuelles Angebot erstellt werden.

