



## Die hohe Kunst des Grenzensetzens

| Produktnummer | Termin          | Gebühren pro Teilnehmer/-in   |
|---------------|-----------------|---|
| 2026-41051F   | 23.06.2026      | 305,00 EUR  |
|               | 09:15–16:45 Uhr | Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt. |

Im Job alles geben, Team und Vorgesetzte jederzeit unterstützen und Verantwortung übernehmen: Das gehört für viele ganz selbstverständlich dazu. Doch wer sich ständig überlastet, verliert leicht die eigenen Grenzen aus dem Blick.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Aufgaben verantwortungsvoll wahrzunehmen und gleichzeitig klare, gesunde Grenzen zu setzen. Sie erkennen eigene Bedürfnisse, reflektieren persönliche Muster und trainieren, Grenzen bewusst und wertschätzend zu formulieren. Praktische Übungen stärken Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion und unterstützen Sie dabei, auch in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben.

So entwickeln Sie Strategien, die Balance zwischen Einsatzbereitschaft und Selbstschutz langfristig zu sichern und gewinnen Klarheit und Gelassenheit für Ihren Arbeitsalltag.

### Inhalte

- Die eigenen Motive, Werte und Bedürfnisse wahrnehmen
- Mit Ansprüchen und Erwartungen anderer gut umgehen
- Die eigenen, unterbewussten Signale und Grenzen besser erkennen
- Die Bedeutung der eigenen inneren Haltung
- Kommunikationsstrategien für herausfordernde Situationen
- Umgang mit negativen Gefühlen
- Sich selbst wertschätzend und gelassen abgrenzen

### Dozierende

Eva Himmelsbach

### Veranstalter

VWA Freiburg

### Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

### Kontakt

#### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

#### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

#### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

#### Impressum

#### Datenschutzhinweise