

Respektvoll Grenzen setzen – gut für sich sorgen im kollegialen Miteinander

Produktnummer
2027-41445K

Termin
22.07.2027
09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
339,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Erklären Sie sich oft bereit, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen und Ihren Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, während Ihre eigenen Aufgaben auf der Strecke bleiben? Fällt es Ihnen schwer, eine Bitte abzulehnen und auch mal „Nein“ zu sagen? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie sich engagiert Ihren Arbeitsaufgaben widmen und gleichzeitig gesunde Grenzen setzen können. Sie erfahren, wie Sie in herausfordernden Situationen Ihre eigenen Grenzen klar und ausgewogen spüren und benennen. Sie verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion und üben konkret, verschiedene Varianten des Grenzen setzens präzise zu formulieren. Im Seminar erhalten Sie praktische Werkzeuge, um Ihre Balance zwischen Engagement und Selbstschutz zu finden und zu bewahren.

Inhalte

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

Dozentin

Eva Himmelsbach

Diplom-Psychologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Managementtrainerin, Beraterin und Coach, Freiburg

Zielgruppe

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12E
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-baden.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Dieses Seminar eignet sich besonders für Menschen, die sehr engagiert arbeiten, an die viele Wünsche herangetragen werden und die hohe Erwartungen an sich selbst haben.

Veranstalter

VWA Karlsruhe