

Die hohe Kunst des Grenzensetzens

Produktnummer

2027-41051F

Termin

12.07.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 EUR

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

Erklären Sie sich häufig bereit, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen und Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zu unterstützen, während Ihre eigenen Aufgaben auf der Strecke bleiben? Fällt es Ihnen schwer, eine Bitte abzulehnen oder auch einmal „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 bewusst wahrnehmen, klar benennen und respektvoll vertreten. Sie stärken Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion und üben verschiedene Möglichkeiten, Grenzen wertschätzend und präzise zu kommunizieren. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Werkzeuge, um Ihre persönliche Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge zu finden und dauerhaft 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

Dozierende

Eva Himmelsbach

Eva Himmelsbach ist Diplom-Psychologin sowie Gesundheits- und Krankenpflegerin und seit 1996 als Managementtrainerin, Beraterin und Coach tätig. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Führung, Kommunikation und Konfliktklärung, Kundenorientierung, Zeit- und Selbstmanagement sowie Persönlichkeitsentwicklung.

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt**Information**

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre persönlichen Grenzen bewusster wahrnehmen, respektvoll kommunizieren und ihre Balance zwischen Engagement, Selbstfürsorge und den Anforderungen des Arbeitsalltags stärken möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg