

Abgrenzung – Lernen, gesunde Grenzen zu setzen

In unserem Seminar "Abgrenzung" erfahren Sie, wie man im beruflichen und privaten Leben gesunde Grenzen setzen kann. Eine klare Grenzziehung ist essenziell für die mentale Gesundheit und ermöglicht eine ausgewogene Lebensführung. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen zu den psychologischen Aspekten von Grenzen und praktischen Übungen, wie Zeitmanagement und Rollenspielen, werden die Teilnehmenden befähigt, ihre persönlichen und beruflichen Grenzen zu erkennen, zu respektieren und effektiv zu kommunizieren.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Persönliche Grenzen erkennen**
Lernen Sie, Ihre eigenen Grenzen zu identifizieren und wertzuschätzen.
- **Bedeutung von Grenzen verstehen**
Verstehen Sie die zugrundeliegenden Werte und Bedürfnisse, die Ihre Grenzen definieren.
- **Selbstreflexion und Umgang mit Grenzen**
Reflektieren Sie Ihren bisherigen Umgang mit persönlichen Grenzen und denen anderer.
- **Strategien zur Grenzziehung**
Erlernen Sie konkrete Techniken und Methoden, um Ihre Grenzen klar zu definieren und zu schützen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich besser abgrenzen möchten, um Überforderung vorzubeugen und die eigene Zufriedenheit zu steigern. Neben dem Erlernen von Abgrenzungsstrategien bietet das Seminar Raum für Austausch und Selbstreflexion, wodurch nicht nur ein tieferes Verständnis für die Wichtigkeit von Grenzen gewonnen wird, sondern auch praktische Fähigkeiten entwickelt werden, um diese im Alltag umzusetzen.

Gesamtprogramm