

S02

Die Balance zwischen Nähe und Distanz - Von der Kunst, Grenzen zu setzen

Familienpfleger*innen und Helfer*innen in der Organisierten Nachbarschaftshilfe treffen auf zahlreiche Belastungs- und Notsituationen.

Der Alltag mit seinen Anforderungen und Verpflichtungen fordert vielfach heraus, sich auf Menschen und Situationen einzulassen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es ist unmöglich, allen Ansprüchen in vollem Maße gerecht zu werden. Gerade für Menschen in helfenden Berufen ist es wichtig, auf ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Damit wir gesund, zufrieden, glücklich und selbstbestimmt leben und arbeiten können, ist es wichtig, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu kennen, sie immer wieder neu auszuloten, sie einzuhalten und auf sie zu achten. Als wichtige Basis für den Arbeitsalltag bedeutet Grenzen zu setzen, auch bewusst „Nein“ sagen zu lernen, ohne schlechtes Gewissen.

Dies alles gelingt nicht ohne Übung. Durch Impulse, Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbststärkung und durch das gemeinsame Gespräch, lädt die Fortbildung dazu ein, sich der eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu werden, besser für sie einzustehen und eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu entwickeln.

Inhalte

- Wahrnehmung und innere Erlaubnis der eigenen Grenzen
- Umgang mit Erwartungen, Forderungen und eigenen Ansprüchen
- Klärung der Zuständigkeiten
- Was es schwer macht, Grenzen zu setzen
- Alltagswirksame Strategien, bewusst und respektvoll „Nein“ zu sagen

Zielgruppe

Ehrenamtliche und Mitarbeiter*innen in der Organisierten Nachbarschaftshilfe und Familienpflege

Termin

09.10.2024, 9:30 Uhr – 16:00 Uhr

Ort

Kath. Jugend- und Tagungshaus Wernau
Antoniusstr. 3
73249 Wernau

Leitung



Judith Gaab
Geistliche Begleitung

Veranstalter

Zukunft Familie e.V.

Teilnahmebeitrag

40,- €

Anmeldung

bis **25.09.2024** unter www.zukunft-familie.info/aktuelles/fortbildungen-veranstaltungen