

Grenzen setzen in der ehrenamtlichen Arbeit

**Fortbildung für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
im Bereich Asyl und Migration**



Im beruflichen wie im privaten Alltag werden wir häufig mit den Wünschen, Bitten, Anliegen anderer konfrontiert. In der Regel kommen wir gut damit klar, freuen uns wenn wir helfen können, oder geben klar zu erkennen, wenn etwas dagegen spricht. Manchmal aber geben wir nach, obwohl wir innerlich einen Widerstand spüren. Dann ärgern wir uns über uns selbst, weil wir keine Grenze gesetzt haben und nun die Folgen (er)tragen müssen.

Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, ist eine persönliche Kernkompetenz. Wir brauchen sie, um unsere eigenen Ressourcen zu schonen und uns von den Begehrlichkeiten anderer abzugrenzen. WIE Sie sich wirksam abgrenzen, darum geht es in diesem Vortrag. Zum einen gehen wir der Frage nach, was uns veranlasst, im Zweifel lieber nachzugeben. Zum anderen lernen Sie, wie Sie einen innerlich gespürten Widerstand auch nach außen klar und zugleich beziehungserhaltend vertreten.

**Stephan Pilzecker,
Dipl.-Betriebswirt (FH), Systemischer Coach,
Kommunikationstrainer**

Montag, 26.02.2018

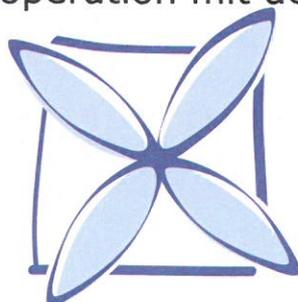
19:00 bis 21:00 Uhr

Forum 31, Heimstättenstr. 31, Fürstenfeldbruck

Anmeldung bis 22.02.2018 bei Brucker Forum e. V., 08141 44994,
info@brucker-forum.de, www.brucker-forum.de

In Kooperation mit der Caritas

Caritas
Nah. Am Nächsten



**Brucker
Forum** e.V.
Katholische Erwachsenenbildung