

Gut bei mir und gut beim Anderen

Persönliche Grenzen setzen und bewusst „Nein“ sagen

ZIELGRUPPE

Einsatzleitungen der Organisierten Nachbarschaftshilfen

TERMIN

Dienstag, 09.04.2019,
9:30 bis 16:00 Uhr

ORT

Haus der Caritas Stuttgart
Stormbergstraße 11
70188 Stuttgart

REFERENTINNEN

Judith Gaab, Anna Körber
Zukunft Familie e. V.

VERANSTALTER

Zukunft Familie e. V.

TEILNAHMEBEITRAG

40,- Euro

ANMELDUNG

bis 01.03.2019

Einsatzleitungen in der Organisierten Nachbarschaftshilfe treffen auf zahlreiche Belastungs- und Notsituationen. Ihr Aufgabenfeld und Engagement vollzieht sich in einem komplexen Beziehungsgefüge von Hilfesuchenden und ihren Angehörigen, Nachbarschaftshelfer/innen, Kooperationspartnern und dem Träger. Der Alltag mit seinen Anforderungen und Verpflichtungen fordert heraus. 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. Wer zu oft selbstlos ist, verliert sich selbst. Damit wir aber 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 zu lernen bewusst „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen.

Dies alles gelingt nicht ohne Übung. Durch Impulse, Übungen zur Selbstwahrnehmung und -stärkung und durch gemeinsames Gespräch, lädt der Tag dazu ein, sich der eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu werden, die eigenen Ressourcen zu stärken und besser für sie einzustehen.

INHALTE

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