



Grenzen setzen und „Nein“ sagen

Psychische Gesundheit nimmt eine immer wichtigere Rolle in der Arbeitswelt ein. Um diese schützen zu können, ist es wichtig, bei allen anfallenden Anforderungen eigene Grenzen zu setzen. Ansonsten kann eine fehlende Abgrenzung im Beruf zu Zeitmangel, Stress, Unwohlsein, Krankheit und/oder einer allgemeinen Unzufriedenheit führen. Grenzen zu setzen bedeutet Fürsorge sich selbst gegenüber, um so seine Arbeit effektiv gestalten zu können.

Im Rahmen dieses Workshops informieren wir darüber, warum es uns schwer fällt Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen. Gleichzeitig beschäftigen wir uns mit den eigenen Bedürfnissen und mit konkreten Schritten, wie Grenzen gesetzt werden können.

Die Inhalte des Workshops werden mit den Teilnehmer*innen gemeinsam anhand von konkreten Übungen erarbeitet.

Zielgruppe Mitarbeiter*innen, Führungskräfte

Teilnehmerzahl bis 12 Personen

Inhalte

- Teilnehmer*innen bekommen ein allgemeines theoretisches Verständnis davon, Grenzen zu setzen.
- Teilnehmer*innen erkennen ihre eigenen Bedürfnisse.
- Teilnehmer*innen lernen „Nein“ zu sagen.
- Den Teilnehmer*innen wird eine positive Kommunikation im Arbeitsalltag nähergebracht.
- Teilnehmer*innen haben einen konkreten Handlungsleitfaden für Situationen, in denen sie Grenzen setzen müssen.

Dauer Halbtags oder ganztags