

Einladung zur GEW-Fortbildung

Grenzen setzen

Strategien für Menschen in sozialen Berufen

Montag, 17.6.19 von 9.00 bis 16.00 Uhr

im Hotel Mercure „Köhlerhof“ in Bad Bramstedt, Am Köhlerhof 4

Mara Santer

hat sich mit dem Team von Holzrichter-Beratungen als Diplom-Psychologin auf den Bereich Gesundheit und Prävention spezialisiert.

- **Wo sind meine eigenen Grenzen?**
- **Wann sind meine Grenzen in Gefahr?**
- **Wie kann ich mich abgrenzen (ohne schlechtes Gewissen)?**

„Für Menschen in sozialen Berufen ist es ausgesprochen wichtig, Anteilnahme am Leben des Gegenübers zu zeigen und dennoch die eigenen Grenzen frühzeitig zu erkennen, um z.B. Burnout zu vermeiden und ein hohes Wohlbefinden zu behalten. Wenn es darum geht, die Bedürfnisse der Anderen ständig im Blick zu haben und auf sie zu reagieren, kann es schwierig werden, den eigenen Bedürfnissen gerecht zu bleiben. Dabei stehen Menschen in sozialen Berufen im Brennpunkt unterschiedlichster Erwartungen, denen der Kinder/Schüler, Eltern und Kollegen, wie denen des Arbeitsgebers, aber auch denen des Partners, der eigenen Kinder, der Freunde und nicht zuletzt der eigenen Erwartungen! Nicht immer eine leichte Aufgabe, insbesondere wenn das Gegenüber Hilfe oder Unterstützung braucht oder fordert.

Die Veranstaltung thematisiert das Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Grenzen und zeigt, wie eine „herzliche“ Abgrenzung möglich wird. Wie kann ich „Nein-Sagen“, ohne andere zu verletzen oder zu viel Distanz aufzubauen? Wie kann ich meine Grenzen sinnvoll kommunizieren und dabei gute Gefühle behalten? Wie akzeptiert mein Gegenüber mein „Nein“? Finden Sie Antworten und erhöhen Sie damit nicht nur Ihre Professionalität, sondern auch Ihr eigenes Wohlbefinden.“

Bei der Veranstaltung ist für Essen und Trinken gesorgt.

Für **GEW-Mitglieder** übernimmt die GEW alle Kosten.

Nichtmitglieder zahlen einen Kostenanteil von 150,-€.

Bitte meldet euch unbedingt bis zum Montag, 10.6.19 per Mail, Fax, Telefon an - danke!
Die Plätze sind begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen,
Sabine (für den Kreisvorstand)

Name: _____ Schule: _____

Tel. priv.: _____ E-mail: _____

Ich nehme am 17.6.19 an der GEW-Fortbildung teil.

Datum: _____ Unterschrift: _____