



Grenzen

erfahren – setzen – erweitern



Mit Grenzen umgehen ist Teil unseres täglichen Lebens. Ein bewusster und respektvoller Umgang mit Grenzen fördert gute Beziehungen am Arbeitsplatz. Motivation und Zusammenarbeit, Leistungsfähigkeit und Konzentration auf das Wesentliche werden positiv unterstützt. Ungesunden Tendenzen, wie übermäßigem Stress und Burn out, wird vorgebeugt.

«Grenzen erfahren – setzen – erweitern»

Lernziele

Teilnehmende...

- nehmen eigene aber auch die Grenzen von GesprächspartnerInnen bewusster wahr
- erfahren, wie sie sich gegenüber unerwünschten Einflüssen respektvoll abgrenzen können
- erkennen, wie sie ihre eigenen Grenzen und ihren Handlungsspielraum erweitern können
- finden ein spielerisches Gleichgewicht, um sich selbst und dem Gegenüber in bestmöglicher Form zu begegnen
- fühlen sich sicherer im Umgang mit Mitarbeitenden, Vorgesetzten und KundInnen

Inhalte

- Biografische Prägungen
- Charakterstrukturmodell
- Nonverbale Körpersprache
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Konkrete Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden

Methoden

- Kurzreferate
- Szenisches Experimentieren
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- Reflexion in der Einzelarbeit (Lerntagebuch)
- Gespräche und Zusammenfassungen im Plenum

