

Konfliktleichtigkeit

Tania Berchtold Dellberg

Workshops, Übungstreffen, Begleitungen, Teamweiterbildungen
Mobil +41 79 753 36 06, info@konfliktleichtigkeit.ch, www.konfliktleichtigkeit.ch

Team-Weiterbildung



Klare Grenzen setzen

Menschen, die gerne Mitmenschen helfen und diese in ihrem Alltag unterstützen tun sich oft schwer, klare Grenzen zu setzen und trauen sich nicht, auch einmal Nein zu sagen. Dies kann dazu führen, dass sie sich selbst mehr und mehr übergehen, frustriert sind und auslaugen. Das ist sehr bedauerlich und eine Verschwendung einer für unsere Gesellschaft unverzichtbaren Ressource. Oft kommen Fragen auf wie: «Wie kann ich mich abgrenzen?», «Darf ich auch nein sagen, wenn es mir zu viel wird?», «Kenne ich meine Grenzen?». Diese werden hier praxisnah beantwortet.

Die Teilnehmenden

- erhalten einen kurzen theoretischen Einblick in die gewaltfreie Kommunikation.
- beleuchten alltagspraktisch den Unterschied zwischen sich abgrenzen und klare Grenzen ziehen.
- machen immer wieder kurze Übungen, weil nur das eigene Umsetzen dabei unterstützt, die eigenen Muster zu ändern.

Für wen: Mitarbeiter*innen Ihrer Organisation

Wann: Ein Halbtage à 3 Stunden, ev. mit anschliessendem Aperó etc.

Wo: Sie organisieren den Ort (Raum mit Stühlen, Tischen, Flipchart)

Wie: Anmeldungen laufen über Ihre Organisation

Kosten: Übernimmt Ihre Organisation

Wer: Tania Berchtold Dellberg, dipl. Kommunikations- und Improvisationstheater-Trainerin und Coach sowie langjährige Freiwilligen-Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe Zürich, Kreis 6