

Strukturiert, transparent und kreativ
zu neuen Perspektiven, Klarheit und mehr Lebensfreude!

Abgrenzung

„Jetzt stehe ich für mich selbst ein!“



Kursbeschreibung

- „Standfester Einstieg“ ins Thema und Gedanken-Impulse
- Eigene und fremde Grenzen erkennen, analysieren und respektieren
- Umgang mit Grenzüberschreitungen, Selbstschutz-Strategien, „Nein-sagen“
- Kollegiale Fallbearbeitung von konkret eingebrachten Situationen der TN
- Austausch und Erkenntnissammlung, nächste Schritte und Transfer in den Alltag

Zielgruppe: Halt-stopp-nein! Das will, kann oder darf ich nicht! Für Menschen, die sich entschieden für ihre eigenen Bedürfnisse, Zuständigkeiten und mehr Wertschätzung im Alltag einsetzen möchten und sich nicht länger zum Spielball von respekt- und rücksichtslosen Zeitgenossen machen lassen wollen.

Ziel: Sie gewinnen Klarheit über Ihre persönlichen Rollen, Möglichkeiten und Grenzen im Beruf und Privatleben, erarbeiten Strategien, Ihre Anliegen adäquat mitzuteilen und aktivieren Ihre Ressourcen zum (Selbst-)Schutz und zur Stärkung Ihrer vitalen Kräfte.

Daten: Tageskurse 09:00-16:00 Uhr, Daten auf Anfrage (siehe Anmeldung unten).

Kosten: CHF 350.— je Workshop pro Person inkl. Unterlagen und Pausengetränke.

Durchführung: Muristrasse 60, 3006 Bern (Burgernziel).

Leitung: Barbara Erb Ebener, Coach MAS FHNW / Supervisorin und Coach BSO
Mitglied BSO Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung.

Infos und Anmeldung: Barbara Erb Ebener, 079 821 39 71, ghostar@bluewin.ch

Name/Vorname:

Adresse/PLZ/Ort:

Telefon/Natel: Email:

Ich interessiere mich für den Workshop: „**Abgrenzung**“ in folgendem Zeitraum:

Wochentag: Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. (bitte mögliche Daten ankreuzen)

Monat: Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Ort/Datum: Unterschrift: