

# Gesunde Distanz – gute Grenzen für Menschen, die mit Menschen arbeiten



## Referent:

### Guido Ingendaay

Trainer, Coach und Supervisor, arbeitet mit TZI, dem personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers und der Alexander-Technik

## Ort:

Stuttgart

## Termin:

19. 06. bis 20. 06. 2018

## Zeit:

1. Tag: 13:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag: 09:00 bis 17:00 Uhr

## Kursgebühr:

Normalpreis: 275,00 €

Frühbucher bis

einschl. 20.04.2018: 250,00 €

CVS-Mitarbeiter/-innen: 240,00 €

## Kursnummer

046/2017

## Situation

Wer viel mit Menschen zu tun hat, braucht eine gute Balance zwischen Selbstöffnung und Selbstabgrenzung. Wer sich für alles und jeden verantwortlich fühlt und allen Erwartungen entsprechen will, handelt sich schnell Überforderung und Erschöpfung ein. Wer hingegen zu starr an seinen Plänen festhält, der gerät leicht mit anderen in Konflikt.

## Inhalt

Hilfreich für verträgliches Zusammenleben und effektives Zusammenarbeiten ist deshalb gesunde Distanz – die Fähigkeit, sich weder vom Gegenüber noch von den eigenen Ansprüchen drängen zu lassen, sondern aus innerer Freiheit die Situation wahrzunehmen und einen stimmigen Umgang damit zu finden. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie im beruflichen Alltag Selbstabgrenzung und Selbstöffnung wirkungsvoll miteinander verbinden können. Das schützt Sie vor Überforderung, verbessert Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und setzt Energie frei für die anstehenden Aufgaben.

## Ziel

- klären, wieviel Nähe und Distanz im beruflichen Feld stimmig und angemessen ist
- guten Kontakt zu sich selbst - auch in fordernden Situationen schaffen
- Nähe- und Distanzsignale in der konkreten Kommunikation ausbalancieren
- das Rollenbild klären und eigene Ansprüche auf ein verträgliches Maß bringen
- schwierige Kommunikationssituationen analysieren und Alternativen durchspielen

## Methoden

Im Sinne des lebendigen Lernens der Themenzentrierten Interaktion (TZI) wechseln sich Übungen zur Selbst- und Situationswahrnehmung, Reflexionsphasen in der Gruppe und das aktive Durchspielen praxisbezogener Anwendungsbeispiele ab. Sie können im Rahmen des Gesamtthemas für Ihre eigene Arbeitssituation neue Sichtweisen, Einstellungen und Verhaltensweisen kennenlernen und im Austausch mit den anderen Teilnehmenden Ihren Horizont für weitere Entwicklungsmöglichkeiten erweitern.

## Zielgruppe

für Alle, die mit Menschen arbeiten