

Herzliche Einladung zum Online – Fachtag

**Überzeugend NEIN sagen –
eine praktische Anleitung für den pädagogischen und privaten Alltag.**

Wie Du lernst, selbstbewusst Deine Grenzen zu setzen.

02.12.2022 auf Zoom

Der digitale Fachtag unterstützt Dich dabei, Deine persönlichen Grenzen und ihre Ursprünge zu erkennen und Schritt für Schritt selbstbewusst zu setzen. Du stärkst Deine Durchsetzungskraft und erfährst, wie Du mit verschiedenen Grenzüberschreitungen souverän umgehen kannst.

In 6 Schritten lernst du:

- zwischen individuellen, intellektuellen, emotionalen, physischen, sozialen und spirituellen Grenzen zu unterscheiden
- deine Grenzen zu erkennen
- deine Grenzen zu akzeptieren
- deine Grenzen zu verteidigen und endlich „Nein“ sagen zu können
- auf die eigenen Bedürfnisse zu achten
- Veränderungswünsche formulieren
- Die Grenzen anderer wahrzunehmen und zu wahren

Stabile Grenzen nehmen uns die Angst vor Verletzung und machen uns beziehungsfähiger. Je mehr Grenzen gewahrt und wahrgenommen werden, desto mehr Nähe ist erlebbar!

Dozentin:

Gośka Soluch: Sozialwissenschaftlerin, Trainerin, Referentin, Prozessbegleiterin und Supervisorin (DGSv*), langjährige Dozentin im Programm Elternchance

Die Veranstaltung richtet sich an Vertreter*innen von Kindertagesstätten, Familienzentren, Familienbildungsstätten, Schulsozialarbeit, Mitarbeiter*innen kommunaler Behörden sowie Elternbegleiter*innen und Fachkräfte aus der Familienbildung und der sozialen Arbeit.

Es wird eine Teilnahmegebühr von **35 Euro** erhoben.

Weitere Information bekommen Sie von Carina Brand: brand@akf-bonn.de

Anmeldung: <https://www.konsortium-elterchance.de/veranstaltungen/online-fachtag-ueberzeugend-nein-sagen-eine-praktische-anleitung-fuer-den-paedagogischen-und-privaten-alltag/>