



Herzliche Einladung zur 2-tägigen Weiterbildung

Überzeugend NEIN sagen –

eine praktische Anleitung für den pädagogischen und privaten Alltag.

Wie Du lernst, selbstbewusst Deine Grenzen zu setzen.

21.-22.11.2023

im Stephansstift Zentrum für Erwachsenenbildung gGmbH, Hannover

Grenzüberschreitungen geschehen in unserem (Kita-) Alltag immer wieder – mal ist es der Kollege, die Chefin oder ein Kind, welches wir betreuen. Sie sind anstrengend und frustrierend und erfordern überlegtes Handeln. Die zweitägige Weiterbildung 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.

Wir lernen:

- zwischen individuellen, intellektuellen, emotionalen, physischen, sozialen und spirituellen Grenzen zu unterscheiden
- Bewusstheit durch Bewegung zu steigern
- Stabilität auszubauen, Gewicht und Körpermitte wahrzunehmen
- eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren
- deine Grenzen zu verteidigen und „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!

Die Weiterbildung starten am 21.11. um 11:00 Uhr und am 22.11. um 09:00 Uhr und endet gegen 16:30 Uhr.

Dozentinnen:

Gośka Soluch ist Sozialwissenschaftlerin, Trainerin, Referentin, Prozessbegleiterin und Supervisorin (DGSv*), langjährige Dozentin im Programm Elternchance, ausgebildete Selbstbehauptungstrainerin und hat jahrelang als Türsteherin in Berlin gearbeitet.

Jelena Castillo macht Projektleitung und Integrationsarbeit bei Bildungsmarkt e.V., ist Master Coach (Zertifizierter Coach, Job- und Karrierecoach, Systemischer Coach), Tanzpädagogin, (Bodywork, Tanz- und körpertherapeutische Methoden) und betriebliche Gesundheitsmanagerin.

Es wird eine Teilnahmegebühr von **150 €** erhoben. Darin enthalten sind die Teilnahme, Übernachtung und Vollverpflegung.

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

Anmeldung: <https://www.konsortium-elternchance.de/veranstaltungen/weiterbildung-ueberzeugend-nein-sagen/>