

Neu

Wie grenze ich mich ab?

Selbstkompetenz stärken zum Erhalt der eigenen Gesundheit

Termin:	03.07.2024
Zeit:	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort:	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
Referent*in:	Finja Sandhop (Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin, M.A. Gesundheitsförderung und Prävention)
Kosten:	125,00 €

Im Alltag sind wir konstant mit Anfragen, Bedürfnissen und Wünschen von anderen und uns selbst konfrontiert – Aufgaben müssen erledigt, Ziele erreicht, Kommunikation aufrechterhalten, Konflikte gelöst werden und vieles mehr. Dabei kommt es nicht selten vor, dass Summe und Komplexität der Anforderungen für uns nur schwer erfüllbar sind – wir geraten in Stress und unsere Gesundheit ist in Gefahr. Wir müssen lernen angemessen auf Forderungen und Belange zu reagieren, ohne sich, seine Gesundheit und die eigenen Zielsetzungen aus den Augen zu verlieren. In diesem Seminar werden Grundlagen der Abgrenzung erläutert und Maßnahmen zur Steigerung der Abgrenzungskompetenz vorgestellt und trainiert.

Sie reflektieren Ihr bisheriges Verhalten, würdigen Ihre persönlichen Grenzen und entwickeln neue Abgrenzungskompetenzen.

Bitte melden Sie sich **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, über unsere [Homepage](#), per Mail unter gesundheit@lvgfsh.de oder per Fax 0431-710387-29 anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.