

Fortbildung

05.05.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

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

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

Ziele

Hilfreich für verträgliches Zusammenleben und effektives Zusammenarbeiten ist gesunde Distanz - die Fähigkeit, in guten Abstand zu sich und zur Situation zu gehen und von dort aus mit größerer Bewusstheit den nächsten Schritt zu tun. Wir arbeiten an der Fähigkeit, uns selbst in unserer Selbstabgrenzung und Selbstöffnung im beruflichen Alltag bewusster wahrzunehmen und die Nähe-Distanz-Balance mit Blick auf die eigenen Bedürfnisse und die Anforderungen der Situation bewusst zu gestalten.

Inhalt und Ablauf

Im Sinne des lebendigen Lernens der themenzentrierten Interaktion (TZI) wechseln sich Übungen zur Selbst- und Situationswahrnehmung, Reflexion und aktives Durchspielen praxisbezogener Anwendungsbeispiele ab. Sie können für Ihre eigene Arbeitssituation neue Sichtweisen, Einstellungen und Verhaltensweisen kennenlernen und im Austausch mit den anderen Teilnehmer_innen Ihren Horizont für weitere Entwicklungsmöglichkeiten erweitern.

Kontext

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.

Zielgruppe:

Alle, die mit Menschen arbeiten
(BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 21 / 39 / 42 / 44)

Termin:

05.05.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Normalpreis 255€

CVS-Mitarbeitende 220€

Referent(inn)en:

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

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

063/2026BQ