

Geplantes Programm

Für ein wertschätzendes Miteinander: Grenzen erkennen und setzen

Ein Seminar zur Stärkung sozialer Kompetenzen

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 14. April – Sonntag, 16. April 2023
- Seminarnummer:** 23/04/154 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Teilnahmegebühr:** 80,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Grenzen begegnen uns überall im Leben, sie geben uns eine Orientierungshilfe, wo etwas anfängt und wo etwas endet. Wir nutzen sie ganz intuitiv, um uns körperlich als auch geistig von unseren Mitmenschen sowie der Umgebung abzugrenzen. Sie sind wichtig für die Selbstregulation und dienen als Schutzfunktion für unseren Körper, Geist und Seele. Dennoch fällt es vielen schwer, Grenzen des eigenen Körpers wahrzunehmen und diese klar nach außen zu kommunizieren. Insbesondere in sozialen Beziehungen möchten wir ein harmonisches Miteinander pflegen und vermeiden Situationen, die vermeintlich zu Konflikten führen können. Durch klare Grenzziehungen und die Bekundung der eigenen Bedürfnisse durch eine Absage oder das Wort „nein“ haben viele das Gefühl, ihre Mitmenschen zu enttäuschen und als egoistisch zu gelten. Der ständige Versuch, es allen recht zu machen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustecken, schadet jedoch auf Dauer die Gesundheit und sendet falsche Signale im Umgang miteinander. Durch das Aufzeigen von gesunden Grenzen erreichen wir eine offene Kommunikation und können gesunde Beziehungen sowie Begegnungen schaffen.

Ziel des Seminars ist die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen wie auch die der anderen. Durch aktive Übungen stärken wir die Fähigkeit, Grenzen achtsam und respektvoll zu kommunizieren und die der anderen zu achten. Auch üben die Teilnehmenden innerhalb des Seminars Konflikte wahrzunehmen und diese durch lösungsorientierte sowie gewaltfreie Kommunikation zu lösen. Die Teilnehmenden entwickeln eigne Lösungs- und Handlungsstrategien, auf die sie in Alltagssituationen selbstbewusst zurückgreifen können.

Ziele:

- Erprobung von gewaltfreien Handlungs- und Konfliktlösungsstrategien zur Stärkung der eigenen Haltung und Bedürfnisse
- Förderung der Selbstfürsorge und Achtsamkeit der eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Stärken und Schwächen
- Förderung der Persönlichkeit und Aktivierung der Schutzfunktionen des Körpers durch aktive Übungen
- Bezugnahme und Anwendbarkeit der Seminarinhalte auf Alltagssituationen, ehrenamtliche und zivilgesellschaftliche Tätigkeiten sowie Beruf
- Stärkung der Selbstreflexion und soziale Kompetenzen durch aktive Auseinandersetzung der eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Prioritäten, Ziele und Stärken
- Gemeinsame Übungen und Methoden zur Erprobung: gesunde Grenzen setzen und Grenzen anderer respektieren
- Schärfung des Bewusstseins für gegenseitigen Respekt und Toleranz

Programmablauf:

Freitag, 14. April 2023

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Begrüßung und Vorstellung der Arbeit des Hauses <i>Präsentation</i>
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffee
16.00 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer Erläuterung des Programmablaufs <i>Programmvorstellung, Erwartungsabfrage, Gelegenheit für Fragen</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Gemeinsames Kennenlernen <i>Kennenlernspiel, Barometer</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Einführung in die Thematik: Was sind Grenzen? <i>Einführungsvortrag, Medieneinsatz, Austausch im Plenum, Wortbild</i>

Samstag, 15. April 2023

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Eigene Grenzen bewusst erkennen und wahrnehmen <i>Impuls, Mindmapping, Gefühls- und Reaktionskarte</i>

10.30	-	11.00 Uhr	Pause
11.00	-	12.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Grenzen setzen und nach außen kommunizieren <i>Exemplarische Fallarbeit, Kommunikationsübung, Medieneinsatz, Unterrichtsgespräch</i>
		12.30 Uhr	Mittagessen
		14.30 Uhr	Kaffee
15.00	-	16.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Selbstfürsorge und Stärkung des Selbstwertgefühls – Achtung der eigenen Gefühle und gesunde Abgrenzung <i>Impuls, Lernortwechsel, Arbeit im Tandem</i>
16.30	-	17.00 Uhr	Pause
17.00	-	18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Welche Konfliktlösungsstrategien kenne ich und welche nutze ich aktiv? <i>Einzelarbeit zur Selbstreflexion, Walk-to-talk im Tandem, Zettelkasten</i>
		18.30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 16. April 2023

		8.00 Uhr	Frühstück
9.00	-	10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien – Kommunikationstechniken und Gesprächsregeln <i>Impuls, Rollenspiel, Ich-Botschafter*in, Unterrichtsgespräch, Auswertung des Zettelkastens</i>
10.30	-	11.00 Uhr	Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Grenzen anderer erkennen und achten – für ein wertschätzendes
Miteinander
*Medialer Impuls, Kleingruppenarbeit, Übungen zu Nähe und Distanz,
Blitzlicht*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.00 - 14.00 Uhr Jacqueline Christoffer
Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde
- 14.00 Uhr Abreise

Veranstalter*in:

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@akademie-am-toensberg.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.akademie-am-toensberg.de



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Barrierefreiheit:

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

Einlassvorbehalt:

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu

verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.



Dachverband:



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB).