

## Grenzen setzen im Ehrenamt - Impulse aus der Gewaltfreien Kommunikation

### Workshop für Ehrenamtliche

Im Ehrenamt erleben wir häufig Situationen, in denen es um Grenzen geht, z.B.

- ein Mensch, den man ehrenamtlich begleitet, wünscht sich auch privaten Kontakt
- oder fordert noch mehr Unterstützung ein
- im Verein oder in der Gruppe werden weitere Aufgaben an die freiwillig engagierte Person herangetragen

Wir spüren, dass unsere Grenzen erreicht werden, wissen aber nicht genau, wie wir diese formulieren können. Wir befürchten, das Gegenüber zu kränken und möchten einen guten Kontakt aufrechterhalten. Auch kulturelle Aspekte können die Verständigung über Grenzen erschweren. Und gleichzeitig möchten wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche ernst nehmen.

In dem Workshop erhalten Sie einen kurzen Einblick in die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Sie erfahren, wie es Ihnen mit Hilfe der GFK gelingt, sich für das einzusetzen, was Ihnen wichtig ist, ohne die Bedürfnisse Ihres Gegenübers aus dem Auge zu verlieren.

#### Methoden:

- Theoretischer Input
- Übungen, eigene Fallbeispiele sind willkommen
- Erfahrungsaustausch, Diskussion

**Termin:** Montag, 02.12.2019, 14:30 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Mirja Heunemann, Mediatorin BM®, Trainerin mit den Schwerpunkten Gewaltfreie Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

**Teilnahmebeitrag:** kostenlos

**Teilnehmer\*inzahl:** max. 12

**Veranstaltungsort:** Nachbarschaftstreff Brackwede, Uthmannstraße 13  
33647 Bielefeld

**Anmeldung:** bis 25.11.2019 bei Freiwilligenagentur Bielefeld e.V. per E-Mail:  
[info@freiwilligenagentur-bielefeld.de](mailto:info@freiwilligenagentur-bielefeld.de) oder Tel.: 0521/515678.