

STARTCHANCEN-PROGRAMM | MODUL 3

NÄHE WAGEN, DISTANZ HALTEN – PROFESSIONELLE GRENZEN IN DER SOZIALEN ARBEIT



„Der Workshop hat mir geholfen, meine persönlichen Grenzen besser zu erkennen und klarer zu kommunizieren.

Besonders die Übungen zum Nein-Sagen und die Entwicklung individueller Leitplanken waren für meinen Berufsalltag unglaublich wertvoll.“

Kirsten M., Sozialarbeiterin

Zielsetzung

Dieser Workshop unterstützt Fachkräfte der sozialen Arbeit und Lehrkräfte dabei, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu wahren. Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Werte, Grenzen und Bedürfnisse und erarbeiten Strategien, um professionelle Beziehungen nachhaltig zu gestalten.

Nutzen für Teilnehmende

- Klärung von Herausforderungen bei der Balance von Nähe und Distanz.
- Erlernen von Kommunikationstechniken zur Grenzsetzung.
- Entwicklung persönlicher Leitplanken und Selbstschutzstrategien.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Die Reihe richtet sich an Fachkräfte der sozialen Arbeit und Lehrkräfte aller Schularten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Methodik und Didaktik

Praxisorientiertes Lernen mit Fokus auf Peer-Feedback und Reflexion. Evaluation durch Feedbackbögen und Videoanalysen.

Organisation

Kleine Gruppengröße (max. 15 Teilnehmende), flexibler Raum mit ausreichend Platz für Bewegung, technische Hilfsmittel und Material für interaktive Übungen.

Kursinhalte

Block 1: Grundlagen von Nähe und Distanz (4 UE)

Einführung in Begriffe, Reflexion persönlicher Werte, Entwicklung individueller Leitplanken.

Methoden: Zonenmodell, Leitplankengestaltung, Rollenspiele.

Block 2: Umgang mit Nähe-Distanz-Dilemmata (3 UE)

Praxisorientierte Reflexion von Szenarien und Übungen zum Nein-Sagen.

Methoden: Fallbeispiele, Selbstbehauptungstechniken, Szenarien aus dem Alltag.

Block 3: Kommunikation und Konfliktmanagement (4 UE)

Entwicklung von Deeskalationsstrategien und Feedbacktechniken.

Methoden: Ich-Botschaften, Rollenspiele, Leitfadenerstellung.

Block 4: Persönliche Entwicklung und Integration in den Alltag (4 UE)

Erstellung eines langfristigen Reflexions- und Entwicklungsplans.

Methoden: Praxis- und Entwicklungspläne, Austausch im Plenum.

Materialien zur Unterstützung

Begleitend stellen wir Materialien bereit, um den Einsatz kreativer Methoden im Unterricht nachhaltig zu fördern.

Weiterführende Informationen

Wir bieten Ihnen gerne vertiefende Informationen zu den einzelnen Themenbereichen der Workshopreihe an.

Setzen Sie sich mit uns zusammen, um gemeinsam passende Lösungen zu entwickeln!

ANSPRECHPARTNER: Deed Knerr
Leitung Social Training

Mobil +49 172 918 93 11
deed.knerr@bb-hamburg.de