

NEIN, so lasse ich mich nicht behandeln! – Persönliche Grenzen setzen

Online Vortrag

Do 09.11.2023, 19.00 Uhr

Persönliche Grenzen setzen wir, um unsere körperliche, emotionale und geistige Gesundheit und Wohlbefinden zu schützen. Es ist wichtig, dass wir uns dieser Grenzen bewusst sind und in der Lage sind, sie zu kommunizieren und zu verteidigen. Das bedeutet, dass wir unsere Bedürfnisse und Wünsche kommunizieren und uns weigern können, Dinge zu tun, die gegen unsere Überzeugungen oder Werte verstoßen. "Nein" zu sagen fällt oft schwer, aber es ist wichtig, um uns vor Überlastung, Missbrauch oder Ausbeutung zu schützen. Es ist auch hilfreich, unsere Grenzen regelmäßig zu überprüfen und anzupassen, da sie sich im Laufe der Zeit ändern können. Indem wir uns bewusst sind und unsere Grenzen schützen, können wir ein gesundes und erfülltes Leben führen.

Mitveranstalter

KEB

Referentin

Bettina Gammer

Hinweis

Der Vortrag wird über Zoom angeboten. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

Anmeldung

im KEB Büro unter Tel. 09921 7814 oder keb.regen@bistum-passau.de

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2023-08-22 08:23:49

Tel. (0851) 393 45 01
keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau-online.de