



Einladung zum Workshop „Wo sind meine Grenzen? Wenn Helfen nicht mehr guttut“

Liebe Ehrenamtliche,
lieber Ehrenamtlicher,

hiermit laden wir Sie herzlich zur Veranstaltung „Wo sind meine Grenzen? Wenn Helfen nicht mehr guttut“ ein. In Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit stehen Sie vielen Herausforderungen gegenüber und werden oft mit belastenden Schicksalen und Situationen konfrontiert. Dabei ist es wichtig, sich selbst abzugrenzen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und auch mal „Nein“ sagen zu können, ohne das Gefühl zu haben, nicht genug zu helfen.

In dieser Veranstaltung geht es darum:

1. Sensibilisierung für die Bedeutung von Grenzen in der ehrenamtlichen Tätigkeit zu schaffen
2. Strategien zu entwickeln, um persönliche Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren
3. Selbstfürsorge-Techniken zur Vermeidung von Überlastung zu erlernen

Termin: Donnerstag, 26.09.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Info Café Blickwinkel, An der Kreuzkirche 4, 44623 Herne

Referentin: Ute Ongsiek-Uhrmeister, Wirtschaftsmediatorin und Konfliktberaterin. Sie selbst engagiert sich ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe.

Da die Teilnehmer:innenzahl auf 15 Personen begrenzt ist, bitten wir bis zum **12.09.2024** um eine Anmeldung per E-Mail unter ehrenamt@caritas-herne.de oder telefonisch unter **02323 92 960 – 20** (Caritas-Zentrale).

Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch und hoffen, Ihnen wertvolle Impulse für Ihren Alltag mitgeben zu können.

Herzliche Grüße