

Teamgrenzen und persönliche Grenzen

Grenzen identifizieren, kommunizieren und wahren (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

In diesem zweitägigen Seminar geht es für Führungs- und Leitungskräfte darum, die Grenzen des Teams sowie sich selbst in Kommunikations- und Handlungssituationen zu reflektieren und zu definieren, sowie Strategien zur Grenzachtung kennenzulernen und weiter zu entwickeln.

Tag 1: ICH – Führungsalltag und der Umgang mit Grenzen

- persönliche Grenzen im Arbeitskontext erkennen und reflektieren
- eigene Antreiber und Stolpersteine im Umgang mit Grenzen verstehen
- souveräne Selbstführung: Nein sagen, ohne schlechtes Gewissen
- praktische Techniken für eine klare innere Haltung

Tag 2: WIR – Unser Arbeitsalltag & Grenzen im Team kommunizieren

- Teamgrenzen wahrnehmen: Wo liegen unsere Belastungsgrenzen?
- Wie gelingt es, gemeinsam Grenzen zu setzen und einzuhalten?
- Kommunikationsstrategien für schwierige Abgrenzungssituationen;
- Umgang mit Widerständen und Konflikten in der Teamdynamik.

Ihr Mehrwert:

- Mehr Klarheit über die eigenen und die teambezogenen Grenzen
- souveräne Führung durch wertschätzende und konsequente Abgrenzung
- gestärkte Kommunikations- und Handlungskompetenzen für den Alltag
- praktische Tools, die direkt im Führungsalltag anwendbar sind

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“. Weitere Seminare dieser Reihe, die aktuell ausgeschrieben sind, finden Sie [hier](#).

Nummer
23926-011
Datum
14.09.2026 15.09.2026
Zeit
09:00 - 17:00 Uhr
Ort
CaritasCampus Diözesan-Caritasverband Köln Georgstraße 7 50676 Köln
Zielgruppen
Gruppenleitungen Leitungskräfte
Referent/in
Madeleine Wendt Diplom-Pädagogin Systemische Beraterin Präventionsreferentin Gesundheitsförderung
Teilnehmende (max.)
12
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
420.00 €
Normaler Preis für Externe
490.00 €
Bildungspunkte (ECTS)
1.00
Ansprechpartner/in
Heike Lammertz-Böhm
Verpflegung
Getränke und Mittagessen
Unterrichtsstunden
16