

Grenzen setzen im Ehrenamt

Die eigenen Grenzen zu erkennen und diese auch zu verteidigen, ist ein Grundpfeiler einer aktiven Lebensgestaltung. Das gilt im Ehrenamt ebenso wie im Alltag und im Beruf. Anderen zu helfen, ohne sich dabei selbst zu überfordern, ist eine wichtige Grundlage für ein erfüllendes Engagement. Das Freiwilligenzentrum Straubing bietet für freiwillig Engagierte ein kostenfreies Seminar zum Thema „Grenzen setzen im Engagement – Für andere da sein, ohne sich selbst zu verlieren“. Mit Tipps, Impulsen und praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden das eigene Thema mutig voranzubringen. Referentin ist die Kommunikationstrainerin Nikola Richter. Das Online-Seminar findet am Freitag, 26. März, von 16 bis 17.30 Uhr über die Plattform „Zoom“ statt. Eine Anmeldung ist bis Freitag, 5. März, unter Telefon 09421/989-635 oder info@freiwilligenzentrum-sr.de möglich. -red-