

Z0503323 Grenzen, Klarheit, Veränderung - Work-Life-Balance im Beruf und Privat

Beginn	Montag, 02.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	2-mal
Kursleitung	Anette Vanderwege
Kursort	vhs, 2.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. Sie lernen die Grundlagen der Work-life-Balance, Grenzziehung und Stressmanagement im beruflichen sowie im privaten Umfeld kennen.

In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen

Der Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzustoßen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.01
09.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)