

Seminarablauf – Stressbewältigung am Arbeitsplatz für gehörlose Berufstätige

Dauer: Donnerstag Abend – Sonntag Mittag

Sprache: DGS

Ziel: Verstehen – Erkennen – Handeln – Stärken

26.02.-01.03.2026

Donnerstag – Ankommen & Vertrauensaufbau

Tag	Uhrzeit	Inhalte
Do	ab 15.00	Anreise
Do	18.00	Abendessen
Do	19.30 – 21.00	Ankommen und Kennenlernen: Visuelles Kennenlernen „Mein Arbeitsalltag in Bildern“; gemeinsame Erarbeitung von Seminarvereinbarungen (Sicherheit, Pausen, Vertraulichkeit)

Freitag – Stress verstehen & individuell bearbeiten

Tag	Uhrzeit	Inhalte
Fr	ab 8.00	Frühstück
Fr	9.00 – 10.30	Theorie-Input „Stress – sichtbar erklärt“: Stressarten, Stressreaktionen von Körper und Psyche, Hörbehinderung als Dauerstressfaktor (visualisiert und dialogisch)
Fr	11.00 – 12.30	Kleingruppenarbeit zu den Wechselwirkungen zwischen Stress und Hörbehinderung; visuelle Darstellung der Ergebnisse und Austausch im Plenum
Fr	12.30 – 14.30	Mittagspause
Fr	14.30 – 16.00	Methodische Einzelfallarbeit: Timeline „Mein Stressverlauf im Berufsleben“ (Ressourcen- und Belastungsanalyse)
Fr	16.30 – 18.00	Fortsetzung der Einzelfallarbeit, Tandemaustausch und freiwillige Plenumsanteile
Fr	18.00	Abendessen

Samstag – Resilienz aufbauen & vertiefen

Tag	Uhrzeit	Inhalte
Sa	ab 8.00	Frühstück
Sa	9.00 – 10.30	Resilienz erfahrbar machen: körperorientierte Übung zu Stabilität, Belastung und innerem Gleichgewicht
Sa	11.00 – 12.30	Ressourcenarbeit: Die sieben Säulen der Resilienz oder alternativ das transaktionale Stress- und Copingmodell
Sa	12.30 – 15.00	Mittagessen
Sa	15.00 – 16.30	Systemische Einzelfallarbeit: Aufstellung „Mein Arbeitsplatz“ (Rollen, Stressoren, Ressourcen)

Sa	17.00 – 18.30	Fortsetzung der systemischen Arbeit mit Perspektivwechseln und Ableitung konkreter Handlungsmöglichkeiten
Sa	abends	Abendessen

Sonntag – Integration & Transfer

Tag	Uhrzeit	Inhalte
So	ab 8.00	Frühstück
So	9.00 – 10.30	Arbeitswelt-Landkarte: Stressoren, Ressourcen, Barrieren und konkrete Handlungsschritte für den Arbeitsalltag
So	10.45 – 12.15	Abschlussrunde: kollegiales Feedback (Reflecting Team), Transfer in den Alltag, Zertifikatsvergabe und Verabschiedung
So	ab 12.15	Abreise