

Stundenplan Institut 4C
09.-11. November 2023
Stressbewältigung am Arbeitsplatz
für hörbehinderte Berufstätige

Donnerstag		
	Ab 15 Uhr	Anreise
	18.00 Uhr	Abendessen
1.	19.30 bis 21.00 Uhr	Kennenlernen und Darstellung der eigenen arbeitsweltbezogenen Stresssituation

Freitag		
	8:00 bis 9:00 Uhr	Frühstück
2.	9.00 bis 10.30 Uhr	Theorie-Input zu den Themen Stress, Stressfaktoren und Auswirkungen von Stress auf die Physis und Psyche der Betroffenen
		Pause
3.	10.45 bis 12.15 Uhr	Kleingruppenarbeit zur Fragestellung, wie sich Stress auf die Hörschädigung und umgekehrt auswirken kann. Vorstellung der Ergebnisse im Plenum
		Mittagspause
4.	15.00 bis 16.30 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		Pause
5.	16.45 bis 18.15 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		Abendessen

Samstag		
	8:00 bis 9:00 Uhr	Frühstück
6.	9.00 bis 10.30 Uhr	Theorie-Input zu den Themen Resilienz und Vulnerabilität
		Pause
7.	10.45 bis 12.15 Uhr	Präsentation des Modells „die sieben Säulen der Resilienz“ und Diskurs über Möglichkeiten der individuellen Förderung von Resilienz
		Mittagessen
8.	15.00 bis 16.30 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		Pause
9.	16.45 bis 18.15 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		Abendessen

Sonntag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
10.	9.00 bis 10.30 Uhr	Übung – learning by doing: jeder Teilnehmer geht in die persönliche Arbeitslandkarte und ermittelt Stressoren. Anschließend soll mit dem neuerlernten Wissen eine Lösungsidee für diese Situation erarbeitet werden
		Pause
11.	10.45 bis 12.15 Uhr	Gruppen-Feedback, Zertifikatsvergabe und Verabschiedung
		Abreise