

Vertiefungs-/ Aufbauseminar Stressbewältigung am Arbeitsplatz für hörbeeinträchtigte Berufstätige

24.-27. Oktober 2024

(Anmeldeschluss: 03.10.2024)

Sprachen:

Deutsche Gebärdensprache und

bei Bedarf deutsche Lautsprache mit Dolmetschenden

1. Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an hörbehinderte Berufstätige. Teilnehmen können Personen, die bereits ein Grundlagenseminar zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz besucht haben.

2. Ausgangssituation

Ein Grundlagenseminar kann bei Stress ein Bewusstsein für das Vorhandensein von Stress erzeugen und erste Handlungsoptionen in den Blick nehmen. Dies gilt vorerst unabhängig von der Behinderung, Stress ist ein alltägliches Phänomen in allen Lebenslagen. Menschen, die eine Hörbeeinträchtigung haben, erleben als zusätzlichen erschwerenden Faktor zu den ohnehin ungesunden Stressfaktoren ihre eigene Hörsituation und den erschwerten Zugang zu Informationen und die mangelhafte Teilhabe an Kommunikation als potenzierenden Faktor ihres Stresses und leiden häufig unter diversen Stresssymptomen, welche in der ständigen Abwärtsspirale die Hör- und Verstehfähigkeit verschlechtern können. Die gesundheitliche und psychische Belastung ist deutlich höher als bei hörenden Menschen.

Es braucht also auch nach einer ersten Offenlegung des Themas und einer anfänglichen Bearbeitung ein deutlich tiefergehendes Aufbauen und Reflektieren auf bisher erlernten Methoden und Stressbewältigungsstrategien. Teilnehmende haben an dieser Stelle die Möglichkeit ihr Wissen abzusichern, Methoden auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu überprüfen und ihr Potpourri an Stressbewältigungsstrategien zu erweitern.

In Deutschland gibt es keine speziellen Maßnahmen, in denen sich hörbehinderte Menschen mit Stress auseinandersetzen können oder ihre begonnenen Prozesse reflektieren und vertiefen können. Häufig stellen Seminare für hörende Menschen eine zusätzliche stressbehaftete Belastung dar, da auch dort die Kommunikation nur bedingt gesichert werden kann und sich die Teilnehmenden nicht als selbstwirksam und kompetent erleben, vielmehr auch an dieser Stelle Kommunikations- und Verstehens-Stress zusätzlich entsteht und sich eine immer größer werdende Hürde aufbaut.

Deshalb ist dieses spezielle vertiefende Angebot für hörbeeinträchtigte Teilnehmende entwickelt worden, die die Möglichkeit erhalten, sich in ihrer Peer-Gruppe noch weiter und intensiver mit Stress und bislang erlernten Strategien auseinanderzusetzen.

3. Inhalte/ Methoden

Die Teilnehmenden erhalten vertiefende Informationen über Effekte von Stress und Auswirkungen auf die physische wie psychische Gesundheit. Zudem wird ihnen neues Wissen in der Interaktion, durch Vorträge und durch geleitete Gruppeninterventionen vermittelt. Sie bekommen die Gelegenheit das neu Erlernete in gegenseitiger Intervision und Beratung im geschützten Rahmen auf die Wirksamkeit zu testen.

Sie setzen sich vertieft und intensiv mit dem Themen Resilienz, Bewältigung, Work-Life-Balance, Selbstwirksamkeit, sowie Glaubenssätzen zum Thema Stress auseinander mit dem Ziel der Prävention und unmittelbaren Stressbewältigung auseinander, wobei auch hier zusätzlich dem Zusammenhang von Stress und Hörbeeinträchtigung besondere Bedeutung zukommt.

Es erfolgen Interventionen, Aufstellungen, Einzelarbeiten, Kleingruppen- und Gesamtgruppenaustausche statt, mit dem Ziel, pointiert individuelle Stresssituationen zu erkennen, zu reflektieren und direkt adäquat mit methodischer Vielfalt reagieren zu können. Die Reaktion beinhaltet die Ebenen der eigenen Dimension, des Netzwerkers um gut unterstützt werden zu können und die Arbeit in Systemen.

Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet:

- Vortrag, Interaktionen
- Groß- und Kleingruppenarbeit
- Systemisch therapeutische individuelle Interventionen
- Rollenspiele
- Einzelfallarbeit
- Methodisch angeleiteter Peergruppenaustausch (Fischbowl, Markt, Plenum)
- Aufstellung und Bodenanker
- Skulpturarbeit und Grenzübungen
- Prägnante Visualisierungen über Flipcharts, Metaplan und interaktive Medien

4. Referenten

Seminarleitung:

Raffael Canal

- Systemischer Therapeut (DGSF)
- Systemischer Berater (DGSF)
- Jobcoach und Berufsberater (AVGS)
- Dolmetscher für Deutsche Laut- und Gebärdensprache (staatl. gepr.)

Dolmetschen: NN-Gebärdensprachdolmetscher

Zuarbeit/ Assistenz: NN (studentische) Hilfskraft

5. Teilnahmegebühr und Tagungsort

Teilnahmegebühr: Preisangabe erst nach Online-Reservierung

Tagungsort: Hotel Wehrburg
Wehrbergsweg 53
27476 Cuxhaven

Bei Anmeldung werden die Zimmer für die Teilnehmerinnen im Hotel Wehrburg Duhnen automatisch reserviert. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Sonderpreis für die Teilnehmer 157,50 € (Hauptsaison) je Nacht mit Frühstück und Abendessen im Hotel Wehrburg Duhnen

Dieses Seminar wurde vom Integrationsamt als förderungsfähig im Sinne von § 24 SchwbAV anerkannt.

Anmeldung Online: www.institut4c.de