

Förderung von Resilienz

12.-15. November 2026

Stundenplan:

Donnerstag

Zeit	Was	Konkrete Inhalte	Konstellation
19:30-19:45	Ankommen & Rahmen	Visualisierter Ablaufplan Kommunikationsregeln Organisatorisches	Plenum
19:45-20:15	Positionsübung: „Ich im Spannungsfeld meiner Systeme“	Im Raum markiert: - Ich - Arbeitsplatz - Hörschädigung - Energie - Unterstützung Leitfragen: - Was fällt dir an deiner Position auf? - Wo ist Spannung? - Wo ist Unterstützung?	Plenum
20:15-20:30	Einführung Resilienz	Kurzer Input zu Resilienz und ihren Faktoren Verbindung zur Lebensrealität hörgeschädigter Berufstätiger	Plenum
20:30-21:00	Mini-Austausch	Leitfrage: Wo erlebe ich mich bereits resilient?	Zweier-Gruppen-Gespräch
21:00-21:20	Ressourcen-Anker	Jede Person notiert: - Eine bewältigte berufliche Herausforderung - Eine persönliche Stärke	Einzel
21:20-21:30	Erwartungen	Was könnte ich hier an diesem Wochenende für mich klären?	Plenum

Freitag

Zeit	Was	Konkrete Inhalte	Konstellation
09:00-09:30	Ankommen & Rückblick	Befindlichkeitsrunde Tagesablauf Noch was offen zu gestern Abend?	Plenum
09:30-10:30	Stress verstehen	Input: Bewertungsmodell, Hörermüdung Typische Stresssituationen im Berufsalltag	Plenum Gruppen- oder Kleingruppenarbeit
10:45-12:00	Bearbeitung Fallbeispiele	Kollegiale Fallberatung	individuell anhand von persönlichen Fällen der TN
13:30-14:30	Meine gemeisterten Herausforderungen	Timeline-Arbeit	Individuell anhand eines TN
14:45-16:00	Glaubenssatz-Arbeit	Negative Glaubenssätze sammeln und besprechen Woher kommt das? Wem dient das? Reframing formulieren	Plenum Individuell anhand eines TN

16:00-16:30	Einstieg Gewaltfreie Kommunikation	Input: - Erläuterung des Konzepts - Was hat es mit Resilienz zu tun?	Plenum
16:30-17:00	Tagesabschluss	Tages-Zusammenfassung Feedbackrunde	Plenum

Samstag

Zeit	Was	Konkrete Inhalte	Wie?
09:00-09:15	Ankommen & Rückblick	Befindlichkeitsrunde Tagesablauf Offenes zu den letzten Tagen?	Plenum
09:15-09:30	Skalierung	Skalierungsrunde: Wo stehe ich gerade auf einer Resilienzskala?	Plenum
09:30-10:45	Resilienz im Fokus	Reflexion und Sammlung: Wo kompensiere ich? Wo erkläre ich? Wo halte ich aus? Wer profitiert davon? Was würde passieren, wenn ich das reduziere?	Plenum
11:00-12:00	Energie-Landkarte	Zwei Flipcharts: Energieräuber und Energiequellen Reflexion: Was liegt in meinem Einflussbereich?	Plenum oder Kleingruppen
13:30-15:00	Gewaltfreie Kommunikation	Reale Situationen bearbeiten: - Meeting - Missverständnisse - Grenzen setzen	Rollenspiele
15:15-16:30	Ressourcen-Aufstellung	Jede Person wählt: - Eine innere Stärke - Eine unterstützende Person - Eine zukünftige Resilienz-Fähigkeit Imagination: diese Ressourcen stehen hinter mir	Plenum Individuell anhand eines TN
16:30-17:00	Tagesabschluss	Reflexion: Was arbeitet gerade in mir? Was könnte sich dadurch verändern? Feedbackrunde	Plenum

Sonntag

Zeit	Was	Konkrete Inhalte	Wie?
09:00-09:15	Ankommen	Befindlichkeitsrunde Tagesablauf Offenes zu den letzten Tagen?	Plenum
09:15-10:30	Rollenspiel oder Beratung	Zeitblocker für ein weiteres Rollenspiel mit kollegialer Fallberatung oder eine Einzelberatung vor dem Plenum (z.B. Skalierungslinie, Timeline, Aufstellung, Generationslinie, ...)	Individuell anhand eines TN
10:30-10:45	Ausblick	Wir treffen uns in 6 Monaten wieder: Was hat sich verändert? Wo stehe ich dann? Was war mein erster Schritt?	Zweier-Gruppen oder jede Person für sich
10:45-11:30	Abschluss	Zusammenfassung Feedbackrunde Zertifikatsübergabe	Plenum