

Stundenplan Institut 4C

26.-29. November 2026

FRAUENSEMINAR für taube Frauen

Donnerstag		
	Ab 15 Uhr	Anreise / Check-in Tagungshotel
	18.00 Uhr	Abendessen
1.	19.30-21.00 Uhr	Einführung und Kennenlernen Erwartungen und berufliche Situationen Methoden: moderierter Austausch, Kurzvortrag, Metaplan

Freitag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
2.	9.00 bis 10.30 Uhr	Analyse von Alltagssituationen im Arbeitsleben Kommunikative Herausforderungen und Rollenverständnis Methoden: Gruppenarbeit, Analyse
		Pause
3.	10.45 bis 12.15 Uhr	Einführung in Resilienz und Selbststärkung Resilienz im Berufsalltag Umgang mit Stress, Druck und Unsicherheit Methoden: Übungen, Reflexion
		Mittagspause
4.	13.15 bis 14.45 Uhr	Selbstsichere Kommunikation Gewaltfreie Kommunikation Klare Positionierung und Ausdruck Methoden: Praxisübungen
		Pause
5.	15.00 bis 16.30 Uhr	Grenzen setzen und Selbstbehauptung Umgang mit schwierigen Situationen Methoden: Rollenspiele Reflexion der eigenen Wirkung Analyse von Auftreten und Präsenz Methoden: Feedback, Reflexion
		Abendessen

Samstag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
6.	9.00 bis 10.30 Uhr	Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen Strategien für komplexe Kommunikationskontexte Methoden: Simulation
		Pause
7.	10.45 bis 12.15 Uhr	Selbstwirksamkeit und Handlungssicherheit Eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern Methoden: Übungen
		Mittagessen
8.	15.00 bis 16.30 Uhr	Gehörlosenkultur als Ressource Identität und Stärke im beruflichen Kontext Methoden: Austausch, Reflexion
		Pause

9.	16.45 bis 18.15 Uhr	Netzwerke und Unterstützung im Arbeitsleben Bedeutung von Gemeinschaft und Austausch Methoden: Gruppenarbeit Praxisübungen Simulation von Alltagssituationen Methoden: Rollenspiel, Feedback
		Abendessen

Sonntag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
10.	9.00 bis 10.30 Uhr	Entwicklung persönlicher Strategien Individuelle Resilienzkonzepte Methoden: Reflexion
		Pause
11.	10.45 bis 12.15 Uhr	Zusammenfassung und Auswertung Transfer in den Berufsalltag Methoden: Plenum, Feedback
		Abreise