

**Stundenplan Institut 4C**  
**02.-05. Februar 2023**
**Stressbewältigung am Arbeitsplatz**  
**für hörbehinderte Berufstätige**

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

<b>Freitag</b>		
	8:00 bis 9:00 Uhr	<b>Frühstück</b>
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
		<b>Pause</b>
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
		<b>Mittagspause</b>
4.	15.00 bis 16.30 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		<b>Pause</b>
5.	16.45 bis 18.15 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit zu den eigenen Arbeitsweltbezogenen Stresssituation
		<b>Abendessen</b>

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

<b>Sonntag</b>		
	8 bis 9 Uhr	<b>Frühstück</b>
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
		<b>Pause</b>
11.	10.45 bis 12.15 Uhr	Gruppen-Feedback, Zertifikatsvergabe und Verabschiedung
		<b>Abreise</b>