

## **Stressbewältigung** **am Arbeitsplatz für hörbehinderte Berufstätige**

06.-09. März 2025

(Anmeldeschluss: 13. Februar 2025)

Sprachen:

Gebärdensprache und Lautsprache  
mit Gebärdensprachdolmetschern

### **1. Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich an hörbehinderte Berufstätige. Teilnehmen können Personen, die Unterstützung zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz erwarten oder die Kenntnisse zur Vermeidung einer persönlichen Stressentwicklung erlangen wollen.

### **2. Ausgangssituation**

Stress ist zunächst keine behinderungsspezifische Ausprägung. Denn viele Menschen erfahren Stress aufgrund von besonderen Herausforderungen, dies zum Beispiel vor dem Hintergrund von wachsenden beruflichen Anforderungen, Leistungsdruck oder der Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren. Stress und Arbeitsleben gehen Hand in Hand und sind nicht selten ursächlich für gesundheitliche und psychische Beschwerden.

Es ist nachvollziehbar, dass Beeinträchtigungen bzw. Behinderungen Effekte wie besondere Belastungssituationen, Randständigkeit oder Stigmatisierungen zur Folge haben und hierdurch Stressentwicklungen erheblich zunehmen können.

Dies gilt vor allem dann, wenn Kommunikationsdefizite bestehen, deren Bewältigung über tägliche auch alle Berufstätigen betreffende berufliche Anforderungen hinaus Anstrengungen bindet und die zu einer permanenten Verunsicherung über Verstandenes oder Nichtverstandenes führen.

Es liegt daher auf der Hand, dass hörbehinderte Menschen in besonderer Weise durch Stress belastet sein können.

Gleichzeitig fehlen bisher in Deutschland spezielle Maßnahmen, in denen sich hörbehinderte Menschen mit Stress auseinandersetzen können. Dies ist vor allem auch deshalb problematisch, da die Teilnahme hörbehinderter Menschen an allgemeinen Stressbewältigungsmaßnahmen für diesen Personenkreis eine erneut stressbehaftete Sondersituation zur Folge hat und in diesen Seminaren der besondere Verursachungszusammenhang Hörbehinderung - Stress nicht bearbeitet werden kann.

Deshalb ist dieses spezielle Angebot für hörbehinderte Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickelt worden, die die Möglichkeit erhalten, sich in ihrer Peer-Gruppe mit Stress auseinanderzusetzen.

### **3. Inhalte/ Methoden**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen über Stress - Formen, über Verursachungszusammenhänge, die Effekte von Stress und Auswirkungen auf die physische wie psychische Gesundheit.



Sie setzen sich mit dem Thema Resilienz und Vulnerabilität mit dem Ziel der Vorbeugung und Stressbewältigung auseinander, wobei dem Zusammenhang von Stress und Hörbehinderung besondere Bedeutung zukommt.

Besonderen Stellenwert kommt der Fragestellung zu, wie die Bewältigung von Stress gefördert werden kann. Hierzu erfolgt auch Kleingruppen- und Einzelfallarbeit mit dem Ziel, über allgemeine Informationen hinaus individuelle Stresssituationen zu erkennen und Strategien zur persönlichen Stress-reduktion und Widerstandskraft (Resilienz) zu entwickeln.

Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet:

- Vortrag, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit
- Kollegiale Beratung und Reflecting Team
- Systemaufstellung
- Timeline
- Metaplan und interaktive Medien

#### 4. Referenten

Seminarleitung:

Raffael Canal,  
Gebärdensprachdolmetscher  
und systemischer Berater (DGSF)

DGS Gebärdensprachdolmetscher: NN und NN

Bei Anmeldung werden die Zimmer für die Teilnehmer im Tagungshotel Duhnen automatisch reserviert. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Sonderpreis für die Teilnehmer 148,00 € je Nacht im Tagungshotel Duhnen.

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

**Anmeldung Online: [www.institut4c.de](http://www.institut4c.de)**

**Stundenplan Institut 4C**
**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>