

Stundenplan Institut 4C

Stressbewältigung am Arbeitsplatz für schwerhörige Berufstätige

10.-13.Dezember 2026

Donnerstag		
	Ab 15 Uhr	Anreise / Check-in Tagungshotel
	18.00 Uhr	Abendessen
1.	19.30-21.00 Uhr	Ankommen und Kennenlernen: Visuelles Kennenlernen „Mein Arbeitsalltag in Bildern“; gemeinsame Erarbeitung von Seminarvereinbarungen (Sicherheit, Pausen, Vertraulichkeit)

Freitag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
2.	9.00 bis 10.30 Uhr	Theorie-Input „Stress – sichtbar erklärt“: Stressarten, Stressreaktionen von Körper und Psyche, Hörbehinderung als Dauerstressfaktor (visualisiert und dialogisch)
		Pause
3.	10.45 bis 12.15 Uhr	Kleingruppenarbeit zu den Wechselwirkungen zwischen Stress und Hörbehinderung; visuelle Darstellung der Ergebnisse und Austausch im Plenum
		Mittagspause
4.	13.15 bis 14.45 Uhr	Methodische Einzelfallarbeit: Timeline „Mein Stressverlauf im Berufsleben“ (Ressourcen- und Belastungsanalyse)
		Pause
5.	15.00 bis 16.30 Uhr	Fortsetzung der Einzelfallarbeit, Tandemaustausch und freiwillige Plenumsanteile
		Abendessen

Samstag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
6.	9.00 bis 10.30 Uhr	Resilienz erfahrbar machen: körperorientierte Übung zu Stabilität, Belastung und innerem Gleichgewicht
		Pause
7.	10.45 bis 12.15 Uhr	Ressourcenarbeit: Die sieben Säulen der Resilienz oder alternativ das transaktionale Stress- und Copingmodell
		Mittagessen
8.	15.00 bis 16.30 Uhr	Systemische Einzelfallarbeit: Aufstellung „Mein Arbeitsplatz“ (Rollen, Stressoren, Ressourcen)
		Pause
9.	16.45 bis 18.15 Uhr	Fortsetzung der systemischen Arbeit mit Perspektivwechseln und Ableitung konkreter Handlungsmöglichkeiten
		Abendessen

Sonntag		
	8 bis 9 Uhr	Frühstück
10.	9.00 bis 10.30 Uhr	Arbeitswelt-Landkarte: Stressoren, Ressourcen, Barrieren und konkrete Handlungsschritte für den Arbeitsalltag
		Pause
11.	10.45 bis 12.15 Uhr	Abschlussrunde: kollegiales Feedback (Reflecting Team), Transfer in den Alltag, Zertifikatsvergabe und Verabschiedung
		Abreise