



Berufsverband der Gebärdensprachdolmetscher\_innen Hessen e.V.

## **Weiterbildungsangebot**

### **Erfolgreiches Stressmanagement für Gebärdensprachdolmetscher\*innen**

#### **Inhalt:**

Verwandeln Sie Belastung in positive Energie. Sie erfahren, wie Sie trotz Stress und erhöhtem Arbeitsaufkommen effektiv agieren und reagieren können. Wie Sie es schaffen sich körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können.

Erfolgreiches Selbstmanagement identifiziert individuelle Stresspotenziale und entwickelt Strategien, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Mit einer geschärften individuellen Wahrnehmung und zahlreichen Handlungsoptionen, die Sie geübt haben, gelingt es Ihnen, in ihren Alltag als Gebärdensprachdolmetscher\*in gelassener sowie gesünder damit umzugehen.

#### **Schwerpunkte:**

- Unterschiedliche Wahrnehmungen von Stress
- Persönliche Stressindikatoren identifizieren
- Anwendung von unterschiedlichen Methoden zum Abbau von Stress
- Sinnvolle Übungen, um Resilienz in den Alltag zu integrieren
- Stress verhindern, entstandenen Stress abbauen mit aktiven kleinen Pausen
- Kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau
- Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit hoher Arbeitsbelastung
- Work-Life-Balance schaffen
- Nein-Sagen lernen
- Was kann ich selbst tun – der individuelle Plan
- Austausch mit den Kollegen\*innen, um gezielteren Input für den eigenen Alltag als Gebärdensprachdolmetscher\*in zu erhalten

**Zum Dozenten:**

Die berufliche Laufbahn von Harald Schwimmer führte ihn vom Diplom Ingenieur Elektrotechnik zum Unternehmensberater und nun zum Moderator, Trainer und Referenten. Dadurch zeichnet ihn ein breiter und vielfältiger Background aus. Die Schwerpunkte seiner Referenten- und Trainertätigkeit liegen unter anderem in den Bereichen Gehirntraining (LifeKinetik Training, Mentales Aktivierungstraining MAT, Brain Fit), Mentaltraining (Mentale Leistungssteigerung, Motivation, Durchhaltevermögen), Kommunikations- und Visualisierungstraining und Gesundheitstraining (Körperliche und geistige Fitness, Ernährung). Dabei schätzt es Harald Schwimmer vor allem, interessierten Menschen spannende Themen zu vermitteln und durch praxiszentriertes und erlebnisorientiertes Arbeiten, gemeinsam Begeisterung zu erleben.

**Wann:** Freitag, 30.09.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 01.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

**Teilnahmegebühr:** 385 Euro für Mitglieder des BGSD e.V. (über Landesverband) oder des BDÜ

395 Euro für alle anderen Teilnehmenden

Bitte per E-Mail mittels des Anmeldebogens auf der nächsten Seite anmelden und erst nach Zahlungsaufforderung überweisen.

Berufsverband der Gebärdensprachdolmetscher\_innen Hessen e.V.

Sparkasse Frankfurt

IBAN: DE29 5005 0201 0200 5873 74

BIC: HELADEF1822

Verwendungszweck: NAME/ESTMOKT22/ONLINE

Das ausgefüllte Formular Anmeldeformular schicken Sie bitte spätestens bis **15.07.2022** per E-Mail an folgende Adresse: [fobi@bvghessen.de](mailto:fobi@bvghessen.de)

## **Anmeldung zur Weiterbildung „Erfolgreiches Stressmanagement für Gebärdensprachdolmetscher\*innen“**

**Wann:** Freitag, 29.09.2022, 10:00 – 17:00 Uhr und Samstag, 01.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

**Wo:** Online via Zoom

**Dozent:** Harald Schwimmer

### **Teilnahmegebühr:**

- 385 Euro für Mitglieder des BGSD e.V. (über Landesverband) und des BDÜ
- 395 Euro (für Nichtmitglieder)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die obengenannte Weiterbildung an. Mit den untenstehenden Zahlungs- und Stornobedingungen erkläre ich mich einverstanden.

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin mit der Weitergabe meines Namens und meiner E-Mailadresse ausschließlich an andere Teilnehmende dieser Veranstaltung mit dem Ziel der effizienten Kommunikation einverstanden.

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Anmeldeverfahren und Stornobedingungen:**

Nach Eingang der Anmeldung, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung per E-Mail, durch die Ihre Anmeldung gültig wird. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bitte erst dann den zutreffenden Rechnungsbetrag unter Angabe des Verwendungszweckes überweisen.

Mindestteilnehmerzahl: 4

Höchstteilnehmerzahl: 10

Mit der Zahlung des Beitrags gilt das Anmeldeverfahren als beendet und die Vertragsbedingungen gelten als anerkannt. Der Rücktritt von der Anmeldung kann bis einschließlich 01.08.2022 in schriftlicher Form erklärt werden. Der Verwaltungskostenbeitrag hierfür beträgt 10,00 €. Bereits gezahltes Teilnahmeentgelt wird abzüglich des Verwaltungskostenbeitrags rückerstattet. Bereits gezahltes Teilnahmeentgelt wird rückerstattet. Trifft die Absage nach dem 01.08.2022 ein, wird das volle Teilnahmeentgelt fällig, sofern sich kein/e Ersatzteilnehmer\*in mehr anmeldet. Die Nichtteilnahme an der Veranstaltung oder an Teilen der Veranstaltung berechtigt nicht zur Neuberechnung oder Rückforderung des Teilnahmeentgelts. Fällt die Weiterbildung aus, so werden bereits für die Veranstaltung gezahlte Entgelte erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

Haftungsausschluss: Während der Veranstaltung haften alle Teilnehmer für Verlust oder Beschädigung ihres Eigentums selbst. Mit Betreten des Veranstaltungsortes wird die dort geltende Hausordnung durch die Teilnehmer anerkannt.