

Einladung zu einer Weiterbildung des BGSD Bayern e.V.:

## **„Wie baue ich Stress ab? Mentale und körperliche Stressbewältigungstechniken für Gebärdensprachdolmetscher“**

20. Juli 2018 (Freitag)

**Referentin: Kathrin Wälder - Psychologin (M.Sc.)**



Nach ihrem Psychologiestudium in Heidelberg und Berlin arbeitete Frau Wälder (sh, CI-Trägerin, liebt die Bilingualität mit Deutsch, LBG, DGS) als Kommunikationstrainerin 1,5 Jahre beim IFD für hörbehinderte Menschen in Berlin mit festangestellten Gebärdensprachdolmetschern. Durch die enge und intensive Zusammenarbeit und die regelmäßigen Feedback- und Reflektionsgesprächen gewann sie Einblicke in die Herausforderungen der Dolmetschertätigkeit. Neben dieser Tätigkeit gab Frau Wälder freiberuflich Workshops zu Stressbewältigung für die Zielgruppe der Gehörlosen und neuerdings einen solchen Workshop auch für angehende Gebärdensprachdolmetscher. Zu Beginn dieses Jahres hat Frau Wälder ihren Lebensmittelpunkt nach München verlagert und ist als psychologische Beraterin in der Beratungsstelle für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige (HuG) mit Schwerpunkt Ehe-, Familien- und Lebensberatung im evangelischen Beratungszentrum (ebz) München e.V. tätig.

Frau Wälder freut sich auf die Durchführung des Workshops mit den bayerischen Gebärdensprachdolmetschern!

### **Seminarziel:**

Im Arbeitsleben als Gebärdensprachdolmetscher können immer wieder Situationen entstehen, die Stress auslösen und deren Bewältigung eine Herausforderung darstellen. Bestehen solche stressauslösenden Situationen länger und werden nicht adäquat gelöst, kann dies zu langfristigen gesundheitlichen und seelischen Problemen führen. Das vorliegende Stressbewältigungstraining geht auf die besonderen beruflichen Herausforderungen von Gebärdensprachdolmetscher ein und besteht neben einer kurzen Einführung in die Entstehung von Stress aus zwei Teilen:

Im ersten Teil wird ein kognitives Stressbewältigungstraining vorgestellt. Es zielt darauf ab, stresserzeugende Bewertungsprozesse im Arbeitsleben und damit verbundene persönliche Einstellungen und Motive bewusst zu machen, diese kritisch zu reflektieren und in stressmindernde Einstellungen und Bewertungen zu transformieren.

Im zweiten Teil werden Übungen aus dem Progressiven Muskelrelaxationstraining von Jacobsen und weitere Bewegungsübungen vorgestellt. Diese können zur kurzfristigen körperlichen Aktivierungsregulation vor, in und nach akuten Stresssituationen nach individuellem Bedarf eingesetzt werden.

**Inhalte:**

• Was bedeutet Stress? Wie entsteht Stress? • Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress • Stressgedanken und Gelassenheitsgedanken • Progressive Muskelrelaxation • aktivierende Bewegungsübungen

**Seminarzeiten:** Freitag, 20. Juli 2018 10.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** LAG Selbsthilfe, Orleansplatz 3, 81667 München

**Teilnehmeranzahl:** max. 15

**Bewertung:** Die Kommission ist angefragt und Punktzahl wird nachgereicht.

**Teilnahmegebühr:** für Mitglieder des BGSD-Bayern 100,00 €

für Nicht-Mitglieder des BGSD-Bayern 125,00 €

## Seminar „Wie baue ich Stress ab?“ am 20.07.2018

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Fortbildung des BGSD Bayern e.V. „Wie baue ich Stress ab?“ am 20.07.2018 an

- Ich bin Mitglied des BGSD- Bayern e.V.
- Ich bin einverstanden, dass meine E-Mailadresse für die anderen TeilnehmerInnen der Fortbildung im Verteiler sichtbar ist.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.nr.

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

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Anmeldeschluss ist der 15.06.2018 – danach erhaltet Ihr eine schriftliche Zusage des BGSD Bayern e.V. Bitte erst nach Erhalt dieser Zusage die Teilnahmegebühr überweisen!**

Anmeldung bitte vollständig ausgefüllt an die AG Fortbildung

fortbildungen@bgsd-bayern.de

oder Fax an: 03212 - 1370903