

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

Stressreduktion für Gebärdensprachdolmetscherinnen und Gebärdensprachdolmetscher mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation

(Fortbildungsnummer 2025-05)

Datum: Freitag, 21.02.2025 von 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Samstag, 22.02.2025 von 10.00 – 18.00 Uhr

Ziele & Inhalte:

Unser Leben ist voll mit schönen Erlebnissen, erfolgreichen Tätigkeiten und täglich neuen Eindrücken. Dennoch dürfen wir als freiberufliche GebärdensprachdolmetscherInnen vieles unter einen Hut bekommen: Organisation von Aufträgen, Administratives, Einsätze durchführen, Familie, Freunde, Haushalt und Hobbies. Da kann es uns manchmal zu viel werden, wir fühlen uns energie- und kraftlos.

Gerade wir als selbstständige DolmetscherInnen haben manchmal den Eindruck, wir müssten „selbst“ und „ständig“ parat stehen. Dabei stellen wir uns selbst als Person oft hinten an, vergessen vielleicht sogar, dass wir zuerst für uns sorgen dürfen, damit wir genügend Kraft und Energie für andere(s) haben. Oder ein Gefühl, dass der Stress niemals aufhört, wir nicht mehr zur Ruhe kommen und immer unter Strom stehen, kann entstehen. Vielleicht gesellt sich auch noch ein Gefühl der Unzufriedenheit mit dazu.

Es gibt einfache Methoden, wie wir der Überlastung in unserem Leben entgegenwirken können. Im Seminar schauen wir uns verschiedene Lebensbereiche an und welche Stellschrauben es gibt, um wieder mehr Selbstwirksamkeit in unserem eigenen Leben zu bekommen.

Im Seminar reflektierst Du über deine momentane Situation und wir erarbeiten gemeinsam in der Gruppe Möglichkeiten der Veränderung. Hierzu werden Werkzeuge aus dem MBSR (mind based stress reduction), der Achtsamkeit und der Meditation vermittelt, welche dich unterstützen, wieder mehr zu dir selbst und deinen Bedürfnissen zu finden. Die Methoden sind so gestaltet, dass sie im Alltag leicht zu integrieren und umzusetzen sind.

Inhalte des Seminars:

- Die eigene (Arbeits)Situation beleuchten
- Belastungen/Herausforderungen im Dolmetschprozess benennen
- Den Arbeitsalltag als Dolmetschende gestalten, die individuelle Balance finden zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und Privatleben
- Methoden des Zeitmanagements
- Prävention von Berufskrankheiten
- Einschätzung der eigenen Existenzsicherung (Wie viel muss ich arbeiten, um meine Existenz als GSD zu sichern? Wie viel möchte ich arbeiten?)
- Mehr Energie durch Änderung von 5 Bereichen im Alltag
- Methoden des MBSR, um Stress zu reduzieren
- Meditation als Anker in stressigen Zeiten
- Verschiedene Formen der Achtsamkeit
- Verschiedene Meditationsarten: Aktive vs. Passive Meditation, Sitztechniken
- Weitere Entspannungsmethoden (Traumreisen, Progressive Muskelentspannung) in Abgrenzung zu Achtsamkeit und Meditation
- Übungen, um im Dolmetschprozess Entlastung zu finden

Referentin: Anja Stefanie Bergmann

- Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin (FH)
- Absolventin des Master Programms EuMaSLI
- Lehrkraft an der Hochschule Landshut (seit 2018),
- Zertifikat Hochschullehre des BayZiels (Bayerisches Zentrum für Innovative Lehre)
- Achtsamkeits- und Meditationslehrerin
- Life Trust Coach nach Veit Lindau, zertifiziert nach den Richtlinien des EASC (European Association for Supervision and Coaching)

Fortbildungspunkte: 6

Veranstaltungsort: WfbM der Regens-Wagner-Stiftung
Pommernstr. 9
90451 Nürnberg

Arbeitssprache: Die Fortbildung findet in deutscher Lautsprache statt,

DGS-DolmetscherIn muss beantragt werden.

Teilnahmegebühr: für Mitglieder des BGSD-Bayern: **200,-- €**
für Nicht-Mitglieder des BGSD-Bayern: **220,-- €**

Teilnehmeranzahl: max. 16 TeilnehmerInnen

Anmeldeschluss: 20.12.2024

Seminar:

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Fortbildung des BGSD Bayern e.V.

„**Stressreduktion mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation mit Anja Bergmann**“ am

Freitag, 21.02.2025 von 14.00 Uhr – 18.00 Uhr und am

Samstag, 22.02.2025 von 10.00 Uhr – 18.00 Uhr an.

Ich bin Mitglied des BGSD- Bayern e.V.

Name

Vorname

Telefonnummer

Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweise zum Datenschutz:

Die Namen und Kontaktdaten der TeilnehmerInnen werden von der AG Fortbildung gespeichert. Eine Namensliste der TeilnehmerInnen wird an die Dozentin sowie den/die Kassierer:in des BGSD Bayern e.V. weitergegeben. Die Namen werden zudem zur Erstellung der Teilnahmebescheinigung genutzt. Die Löschung der Teilnehmerdaten erfolgt 2 Jahre nach Beendigung der Fortbildung.

Eine kostenfreie Stornierung ist nur möglich, wenn der freiwerdende Platz über die Warteliste weiter-vermittelt werden kann oder wenn der/die TeilnehmerIn eigenständig einen Ersatz organisiert. Anderenfalls ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Mit meiner Anmeldung und Unterschrift erkläre ich mich mit der o.g. Datennutzung sowie den Storno-bedingungen einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldeschluss ist der 20.12.2024 – 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:

fortbildungen@bgd-bayern.de