

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

**Wie baue ich Stress ab?
Mentale und körperliche Stressbewältigungstechniken für
Gebärdensprachdolmetscher:innen (Nr. 2023-09)**

Datum: Freitag, 20.10.2023, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Referentin: Katrin Wälder, Psychologin (M.Sc.),
psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) i.A.

Punkte: noch nicht bekannt

Ziel:

Im Arbeitsleben als Gebärdensprachdolmetscher:in 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 Gebärdensprachdolmetschenden 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
- entspannende und aktivierende Bewegungsübungen

Die Fortbildung findet in Deutscher Gebärdensprache statt.

Veranstaltungsort: Evang. Beratungszentrum (ebz) München e.V.,
Landwehrstraße 15/Rgb, 80336 München

Teilnahmegebühr: für Mitglieder des BGSD-Bayern: **160,00 €**
für Nicht-Mitglieder des BGSD-Bayern: **180,00 €**

TN-Anzahl: max. 12 Teilnehmer:innen

Fortbildung: Wie baue ich Stress ab?

Mentale und körperliche Stressbewältigungstechniken für Gebärdensprachdolmetscher:innen

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für oben genannte Fortbildung (**Nr. 2023-09**) des BGSD Bayern e.V. am Freitag, den 20.10.2023, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr an.

Ich bin Mitglied des BGSD- Bayern e.V.

Name

Vorname

Straße, PLZ, Ort

Tel.nr.

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift

Allgemeine und datenschutzrechtliche Hinweise:

Die Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer:innen werden von der AG Fortbildung gespeichert. Eine Namensliste der Teilnehmer:innen wird an den/die Dozent:in sowie den/die Kassierer:in des BGSD Bayern e.V. weitergegeben. Die Namen werden zudem zur Erstellung der Teilnahmebescheinigung genutzt. Die Löschung der Teilnehmer:innendaten erfolgt 2 Jahre nach Beendigung der Fortbildung. Eine kostenfreie Stornierung, nach Anmeldeschluss, ist nur möglich, wenn der freiwerdende Platz über die Warteliste weiter-vermittelt werden kann oder wenn der/die Teilnehmer:in 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 Stornobedingungen einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldeschluss ist der 29.09.2023 –

danach erhaltet Ihr eine schriftliche Zusage des/der Verantwortlichen der AG Fortbildung des BGSD Bayern e.V.. Bitte erst NACH Erhalt dieser Zusage die Teilnahmegebühr überweisen!

Anmeldung bitte vollständig ausgefüllt an:
fortbildungen@bgsd-bayern.de