

Seminarangebot:

Mentales Wohlbefinden im Berufsleben

Datum/Zeit: 18./19.05.2026 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Schulungsort: VisuMentis, Simsonstr. 29, 45147 Essen
Dozent: André Neuhaus (schwerhörig aus Bayern)
zertifizierter Mental Coach
Kommunikationsform: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Der Berufsalltag bringt oft Stress durch Zeitdruck, hohe Erwartungen und mentale Belastung. Für taube und schwerhörige Menschen kommen zusätzliche Kommunikationshürden hinzu, die zu Missverständnissen und Überforderung führen können. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es besonders wichtig, die eigene mentale Gesundheit aktiv zu stärken.

Als Mitarbeiter im Gesundheitsmanagement mit Erfahrung im Sportbereich weiß der Dozent, wie körperliche Belastungen das Wohlbefinden beeinflussen. Viele Strategien zur Stressbewältigung und Regeneration lassen sich gezielt auf körperlich anspruchsvolle Berufe anwenden. Über die Jahre hat der Dozent wirkungsvolle Methoden entwickelt, um mit Stress, hohen körperlichen Anforderungen und Druck umzugehen. Durch seine zusätzliche Ausbildung zum zertifizierten Mental Coach sowie Vertiefung des Wissens im Bereich Stressmanagement hat der Dozent zudem wertvolle Werkzeuge und Techniken erlernt, die er auch in Gebärdensprache (DGS) weitergeben kann.

In diesem Kurs lernst du praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung und Resilienzförderung.

Gemeinsam mit dem Coach entwickelst du im interaktiven Workshop Strategien, um den Berufsalltag gelassener zu meistern, Erschöpfung vorzubeugen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Erholung zu schaffen.

Ziel:

Den Arbeitsalltag gesünder und ausgeglichener gestalten – für mehr Wohlbefinden, Energie und langfristige Leistungsfähigkeit.

Anmeldefrist: 26.04.2026
Anmeldungsseite: <https://www.visumentis.de/mw-26-05>
Kosten: 1.249,00 € (inkl. 19 % MwSt.)



Das Seminar kann nach § 24 SchwbAV beim Inklusionsamt beantragt oder bei anderen zuständigen Stellen gefördert werden. Bitte wenden Sie sich an Ihr Integrationsamt bzw. Ihren Integrationsfachdienst für weitere Informationen. Wir beraten Sie auch gerne.