

Seminarangebot:

„Von Wut zu Klarheit“

Resilienz und Gewaltfreie Kommunikation im Beruf

Datum/Zeit: 03./04.12.2026 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Schulungsort: VisuMentis, Simsonstr. 29, 45147 Essen
Dozenten: Cathrin Jürgensen-Böttcher (taub aus Münster)
Psychologin und Psychotherapeutin und
Juliane Neuhaus (taubblind aus Essen)
in Ausbildung zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kommunikationsform: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Wut, Ärger und Konflikte sind im Berufsalltag nichts Ungewöhnliches – ob im Umgang mit Kolleginnen, Vorgesetzten oder Kundinnen. Für gehörlose Arbeitnehmer*innen und Selbstständige kommen besondere Herausforderungen hinzu: Missverständnisse durch Kommunikationsbarrieren, fehlende Rückmeldungen oder ungerechte Situationen können den Stressfaktor erheblich verstärken.

Resilienz – also innere Stärke und die Fähigkeit, sich nach Belastungen wieder zu stabilisieren – wird damit zu einer Schlüsselkompetenz. Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie man in schwierigen Situationen klar, ruhig und handlungsfähig bleibt. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) dient dabei als Hintergrund: Sie unterstützt, Konflikte wertschätzend und lösungsorientiert anzusprechen, anstatt in Eskalation oder Rückzug zu verfallen.

In diesem Kurs lernst du, deine persönlichen „Triggerpunkte“ für Wut und Stress zu erkennen und Werkzeuge zur Selbstregulation einzusetzen. Wir üben, wie man in hitzigen Momenten durch bewusste Techniken Ruhe bewahrt, Grenzen setzt und gleichzeitig konstruktiv kommuniziert. Neben theoretischen Impulsen steht die Praxis im Vordergrund: In Gruppenarbeiten und durch den Austausch eigener Erfahrungen im verschiedenen Prinzip reflektieren wir konkrete Situationen aus dem Berufsalltag und erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien.

Typische Trainingssituationen sind u. a.:

- Missverständnisse mit hörendem oder sogar gehörlosem Kolleg*innen oder Vorgesetzten
- Konflikte mit hörenden oder gehörloser Kund*innen
- Spannungen im Team, wenn Kommunikation nicht rund läuft
- Umgang mit unfairen oder diskriminierenden Situationen

Das Seminar ist barrierefrei und wird in Deutscher Gebärdensprache (DGS) durchgeführt. Alle Methoden sind so aufgebaut, dass sie sich direkt auf die Kommunikationsbedingungen von Gehörlosen übertragen lassen.

Ziele:

Nach zwei Tagen nimmst du einen persönlichen Werkzeugkoffer mit, um im Arbeitsalltag souveräner, klarer und resilienter zu handeln. Du lernst, aus Wut Klarheit zu entwickeln – für mehr Gelassenheit, stärkere Beziehungen im Team und eine professionelle Haltung im Umgang mit Kundinnen und Kolleginnen.

Anmeldefrist: 10.11.2026

Anmeldungsseite: <https://www.visumentis.de/wk-26-12/>

Kosten: 1.399,00 € (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.

