

Zeitplan*



„Von Wut zu Klarheit“ Resilienz und Gewaltfreie Kommunikation im Beruf

Dozenten: Cathrin Jürgensen-Böttcher (taub aus Münster) Psychologin und Psychotherapeutin und Juliane Neuhaus (taubblind aus Essen) in Ausbildung zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Tag 1 – 03.12.2026 – Grundlagen Resilienz & Umgang mit Emotionen

09:00 – 9:30 Uhr	Begrüßung Vorstellungsrunde Erwartungen
09:30 – 10:30 Uhr	Resilienz im Arbeitsalltag Grundlagen & Bedeutung
10:30 – 10:45 Uhr: Pause	
10:45 – 12:15 Uhr	Wut, Ärger, Stress – typische Auslöser erkennen
12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause	
13:15 – 14:45 Uhr	Emotionsregulation – Techniken für akute Situationen
14:45 – 15:00 Uhr: Pause	
15:00 – 16:15 Uhr	Kommunikation unter Stress – typische Konflikte im Beruf
16:15 – 16:45 Uhr	Reflexion Austausch (4-Ohren-Prinzip)
16:45 – 17:00 Uhr	Zusammenfassung Ausblick

VisuMentis

Tag 2 - 04.12.2026 - Gewaltfreie Kommunikation & Transfer

09:00 - 9:15 Uhr	Rückblick Einstieg
09:15 - 10:45 Uhr	Gewaltfreie Kommunikation Grundlagen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)
10:45 - 11:00 Uhr: Pause	
11:00 - 12:15 Uhr	Gewaltfreie Kommunikation Anwendung & Übungen
12:15 - 13:15 Uhr: Mittagspause	
13:15 - 14:45 Uhr	Deeskalation & Grenzen setzen in Konflikten
14:45 - 15:00 Uhr: Pause	
15:00 - 16:15 Uhr	Resilienz stärken - Strategien für den Alltag
16:15 - 16:45 Uhr	Transfer: persönlicher Handlungsplan
16:45 - 17:00 Uhr	Abschluss Feedback

Hinweis:

Die Inhalte des Zeitplans können bis zum Kursbeginn noch angepasst werden, um den Bedürfnissen der Teilnehmenden optimal gerecht zu werden.