

# Programm der bundesweiten Fort- und Weiterbildungsveranstaltung der KS-Bürofachgruppen

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.  
vom 27. - 31.01.2021 im Aura-Hotel Saulgrub

## Koordinationsstelle Büroberufe des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V.

Christiane Möller

### Referentin für Rechtsangelegenheiten

Rungestraße 19, 10179 Berlin

Telefon: 030 285387-165

E-Mail: [c.moeller@dbsv.org](mailto:c.moeller@dbsv.org)

**KS-Leiter:** Andreas Beinert

Telefon: 0355 87948091, Mobil: 0172 3704011

E-Mail: [a.beinert@dbsv.org](mailto:a.beinert@dbsv.org)

**Stellv. Leiter:** Heinz Peter Engels

Mobil: 0151 23338874

E-Mail: [heinzpit@gmail.com](mailto:heinzpit@gmail.com)

**Stellv. Leiter:** Bernhard Hermann

Telefon.: 02361 3053563

E-Mail: [bernhard.herrmann@lanuv.nrw.de](mailto:bernhard.herrmann@lanuv.nrw.de)

## Bürofachgruppenseminar

**Termin:** 27. - 31.01.2021

**Ort:** Aura-Hotel Saulgrub, Alte Römerstr. 41-43, 82442 Saulgrub

**Telefon:** 08845 99-0

**E-Mail:** [info@aura-hotel.de](mailto:info@aura-hotel.de)

**Internet:** [www.aura-hotel.de](http://www.aura-hotel.de)

Kompetenzen im Bereich der Kommunikation, des Selbstmanagements sowie ein hohes Maß an Flexibilität aufgrund des digitalen Wandels sind gerade in Büroberufen gefragt. Ziel der Fortbildung ist es daher, passende Strategien zu erwerben, weiterzuentwickeln und gezielt einsetzen zu können, um den aktuellen Anforderungen im Berufsalltag gewachsen zu sein. Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an blinde und sehbehinderte Menschen im Berufsleben. Alle vorgesehenen Seminarinhalte fokussieren methodisch und inhaltlich gezielt auf die Bedürfnisse und behinderungsspezifischen Bedarfe blinder und sehbehinderter Menschen.

Das Seminar wird in drei festen Workshops, die über drei Tage eine feste Einheit bilden, durchgeführt.

Zu Beginn und zum Ende sind Plenumsveranstaltungen vorgesehen. Neben der fachlichen Qualifizierung durch die Referentinnen und Referenten bietet das Seminar den Teilnehmenden die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs und setzt damit verbunden wichtige Impulse sowohl für den themenbezogenen Kompetenzerwerb als auch für die Persönlichkeitsentwicklung.

## **Seminarprogramm und -ablauf**

### **Mittwoch, 27.01.2021**

- **bis 17:00 Uhr:** Anreise
- **ab 17:30 Uhr:** Abendessen
- **19:30 Uhr:** Eröffnung der Veranstaltung im Plenum. Einführung, Ausblick, gegenseitige Vorstellung, Einführung durch die jeweiligen Workshopleiterinnen und Workshopleiter, im Anschluss kurzes Zusammentreffen in den Workshops
- **20:00 Uhr:** Ende des offiziellen Seminarprogramms – Zeit zur freien Verfügung

### **Donnerstag, 28.01.2021**

- **09:00-12:30 Uhr** sowie **14:00-17:30 Uhr:** Arbeit in den Workshops
- **17:30 Uhr:** Ende des offiziellen Seminarprogramms, Abendessen und Zeit zur freien Verfügung

### **Freitag, 29.01.2021**

- **09:00-12:30 Uhr** sowie **14:00-17:30 Uhr:** Arbeit in den Workshops
- **17:30 Uhr:** Ende des offiziellen Seminarprogramms, Abendessen und Zeit zur freien Verfügung

### **Samstag, 30.01.2021**

- **08:30-12:30 Uhr** sowie **13:30-16:00 Uhr:** Arbeit in den Workshops
- **16:30-18:00 Uhr:** Auswertung der Workshops im Plenum, Ausblick Seminar 2022 und Abschluss der Veranstaltung.
- **18:00 Uhr:** Ende des offiziellen Seminarprogramms, Abendessen und Zeit zur freien Verfügung

### **Sonntag, 30.01.2021**

Abreise nach dem Frühstück

(Änderungen vorbehalten)

## **Überblick über die inhaltlichen Schwerpunkte der drei Workshops**

Folgende Workshops werden angeboten:

(die Links in diesem Word-Dokument zu den jeweiligen Workshops können mit der Kontextmenütaste gefolgt von f genutzt werden bzw. je nach Funktionalität durch das Cursor-Routing an der Braillezeile)

### [Workshop 1:](#)

Herausforderung Beziehung! Gestalten oder verwalten

### [Workshop 2:](#)

Zeitfresser, Ressourcensauger und andere Fabelwesen - bitte nicht füttern

### [Workshop 3:](#)

Keine Panik! – Mit Sprechangst und Lampenfieber umgehen lernen

## **Workshop 1: Herausforderung Beziehung!**

### **Gestalten oder verwalten**

Beziehung im beruflichen Kontext für blinde und sehbehinderte Menschen

Grundkurs (Modul 1/2) - Im Modul 2 werden die Inhalte vertieft und erweitert

Was fällt Ihnen bei dem Wort "Beziehung" ein?

Meist denken wir an Lebensgefährten, Ehepartner, Kinder und andere Familienmitglieder, denen wir uns eng verbunden fühlen. Vollkommen richtig. Vergessen wir aber nicht, dass es neben diesen primären Bezugspersonen noch viele andere gibt, insbesondere im Berufsalltag, die großen Einfluss auf unser Leben haben – positiv wie negativ.

Mit diesem Angebot (Grund- und Aufbauseminar) werden die Referenten den Teilnehmenden Wege aufzeigen, was sie besonders in Hinblick auf ihre Gestaltungsmöglichkeiten über Beziehungen wissen sollten und lernen können. Wie sie ihren Einfluss verstärken, Missverständnisse beseitigen und sogar gescheiterte Beziehungen wiederherstellen können, um im Beruf zufrieden und erfolgreich sein zu können.

Im Grundseminar (Modul 1) lernen die Teilnehmenden die Grundzüge und erste Schritte einer gelingenden Beziehung kennen und anwenden, wie zum Beispiel:

- Was ist eine gute Beziehung und wie funktioniert sie?
- Beziehungsprobleme: Was ist für gute und was ist für schlechte Beziehungen verantwortlich? Welche Besonderheiten gibt es für blinde und sehbehinderte Menschen und wie kann man speziell aus der Behinderung resultierende Probleme lösen?

- Erkenntnisse über das Vorbeugen von Beziehungsproblemen und über Behandlungsmöglichkeiten in den Fällen, in denen die Beziehungen bereits Schaden genommen haben.
- Kontakte knüpfen und beruflich nutzen.
- Zusammenarbeit zwischen den Geschlechtern besonders im beruflichen Über- und Unterordnungsverhältnis
- und vieles mehr . . .

Im Laufe des Seminars werden immer wieder Trainingseinheiten in Kleingruppen durchgeführt und von den Teilnehmenden unter Berücksichtigung ihrer Beeinträchtigung erprobt. Die Referenten haben durch die Zusammenarbeit mit diversen Berufsbildungswerken und speziell für die Zielgruppe blinder und sehbehinderter Menschen konzipierter Seminare langjährige Erfahrung. Sie vermitteln entsprechendes Handwerks- und Rüstzeug, so dass die Teilnehmenden sich den Seminarthemen nicht nur stellen, sondern auch konkrete individuelle Lösungen für den Beruf entwickeln können.

Im Aufbauseminar (Modul 2) werden die Grundlagen vertieft und intensiviert. Eine vorherige Teilnahme am Grundseminar ist aber keine Voraussetzung.

### **Workshopleitung:**

Frau Elke Gieseler und Herr Stephan Meyer (Mediatoren, Trainer in der Erwachsenenbildung im Bereich Stressbewältigung und Kommunikation (GiMeKom))

### **Workshop 2: Zeitfresser, Ressourcensauger und andere Fabelwesen - bitte nicht füttern**

Ob mit oder ohne Behinderung - der Druck in der Arbeitswelt nimmt zu. Die Zeit drängt, alles soll perfekt sein, es dürfen kaum Kosten entstehen, das Arbeitsklima soll nicht leiden - und wir mittendrin.

Wir alle möchten gute Arbeit leisten und anerkannt sein - und gleichzeitig auch Freude an der Arbeit haben. Denn auch das beeinflusst unsere Lebensfreude und Gesundheit.

In diesem Seminar spüren Angelika Lamml und Holger Schult gemeinsam mit Ihnen die Fabelwesen auf, die künftig zwar mal reinschauen dürfen, aber nicht mehr bei Ihnen gefüttert werden.

Auf dem Weg zum Ziel steht ressourcenorientiertes Handeln im Fokus. Wir setzen uns mit Zeitmanagement und effizienter Selbstorganisation auseinander. Dazu gehören auch die Aspekte "Argumentieren", "Nein-Sagen" und adäquat "Grenzen aufzeigen" – egal ob als Bestandteile autonomen Handelns, im Gespräch mit Kunden, Kollegen, Mitarbeitern, Führungskräften oder in anderen Situationen.

Die Teilnehmenden lernen interaktiv ihre bisher bewährten Fähigkeiten besser zu nutzen. Mit neu erworbenem Wissen bauen sie ihre individuellen Potentiale anhand eigener Beispiele und Erfahrungen aus.

## **Workshopleitung:**

Angelika Lamml & Dr. Holger Schult

(Systemische Coaches - Coachingpraxis Nürnberg)

### **Workshop 3: Keine Panik! - Mit Sprechangst und Lampenfieber umgehen lernen**

Mit diesem Workshop bieten wir Ihnen einen geschützten Rahmen, um sich mit Ihrer Sprechangst auseinanderzusetzen, sie zu verstehen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Auch ein positiver Blickwinkel soll nicht zu kurz kommen.

Neben theoretischem Input zum Thema lernen Sie die folgenden vier Strategien zum Umgang mit Sprechangst kennen und erproben sie:

1. Über den Körper: Mit gezielten Körper- und Körperwahrnehmungsübungen bauen Sie Stresssymptome ab und/oder verschieben Ihren Wahrnehmungsfokus.
2. Über die Einstellung: Sie arbeiten an Ihrem Mindset, lernen Ihre inneren Sätze zu erkennen und mit Hilfe von Reframing-Techniken umzuschreiben.
3. Über die Vorbereitung: Sie verstärken Ihre Aufmerksamkeit auf diese oft unterschätzte kommunikative Phase. Mit Hilfe von gezielter Vorbereitung auf Inhalt und Situation erlangen Sie mehr Sicherheit in Redesituationen.
4. Über die Hammermethode: Im geschützten Rahmen können Sie sich in Redesituationen erproben. Sie überprüfen Ihre eigenen negativen Glaubenssätze und haben die Chance, diese zu verwerfen und mehr Routine zu gewinnen.

Die Arbeit an der eigenen Sprechangst braucht Zeit und kontinuierliches Üben. Damit Sie die im Seminar erarbeiteten Strategien und Methoden möglichst nachhaltig in Ihren beruflichen Alltag integrieren können, begleiten wir Sie in Ihrem Lernprozess noch für vier Monate nach dem Seminar. Sie erhalten von uns einmal monatlich eine E-Mail mit kleineren Übungen und Reflexionsanstößen, mit denen Sie selbstständig weiterarbeiten können.

Ziel des Seminars ist es, sich einen Methodenkoffer zum Umgang mit der eigenen Sprechangst zu erarbeiten und so die Handlungsmöglichkeiten in für Sie herausfordernden beruflichen Redesituationen zu erweitern.

Wir arbeiten mit kurzen Inputs, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Gruppen- und Einzelarbeit und Feedback.

Bitte bringen Sie sich ein Notizgerät mit und tragen Sie Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können.

## **Workshopleitung:**

Carmen Harsch und Lisa Fröhlich

(M.A. Speech Science)