

## „Resilienz: Aufblühen statt Ausbrennen“

**Dozentin:** Kathrin Imke, Klangkonzept

**Wann:** Freitag, 21.11.2025 - 10:00 - 16:45 Uhr  
Samstag, 22.11.2025 - 10:00 - 16:45 Uhr

**Wo:** Online via Zoom

**Anmeldung:** bis zum 30.09.2025 bei der AG Fortbildung des  
BGN e.V. unter [fortbildung@bgn-ev.de](mailto:fortbildung@bgn-ev.de)  
Dieses Angebot richtet sich auch an Mitglieder anderer  
Gebärdensprachdolmetscher:innen-Verbände.

**TN-Voraussetzung:** anerkannter Abschluss als Gebärdensprachdolmetscher:in oder in  
geregelter Ausbildung zur Erreichung einer entsprechenden  
Qualifikation.

**Seminarsprache:** Deutsch

**TN-Zahl:** 10 Personen

**TN-Gebühren:** 300,00 € für ordentliche Mitglieder des BGN e.V.  
290,00 € für außerordentliche Mitglieder des BGN e.V.  
320,00 € für Nicht-Mitglieder

Überweisung des TN Beitrages bitte bis zum 30.09.2025 auf  
das Konto des BGN e.V. - Die Bankverbindung wird mit der  
Anmeldebestätigung verschickt. Nach dem 30.09.2025 ist eine  
Rückerstattung des Beitrages nicht mehr möglich.

## Resilienz: „Aufblühen statt Ausbrennen“

Kann man sich selbst glücklich machen? Die Wissenschaft sagt „Ja“. Ähnliches gilt für die eigene Leistungsfähigkeit, auch für diese können wir sorgen. Das Training bietet einen Fundus an leicht umsetzbaren Übungen und motiviert zu Selbstreflexion und neuen, positiven Erfahrungen.

Du erlebst, wie Du Kraft schöpfst, Deine Stärken bewusst nutzt und mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen kannst. Du lernst die wesentlichen Grundlagen der Positiven Psychologie kennen, überprüfst Deine persönlichen Wertvorstellungen und üblichen Denkweisen und beginnst, neue erfrischende Gewohnheiten in Deinen Tagesablauf zu integrieren.

### Die Inhalte:

- Selbstcheck: Belastungsfaktoren und Ressourcen im Visier
- Gesunde Balance: Pflege des persönlichen Energiehaushalts
- Positive Gedanken stärken: Strategien gegen negative Gedankenstrudel
- Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung: Was Menschen robust macht
- Flow: Aufspüren persönlicher Kraft- und Glücksquellen
- Selbstwert stärken und Ressourcen ausbauen: Schätze heben

### Die Methoden:

- Selbstreflexion
- Kollegialer Austausch
- Trainerinput: Impulsvortrag
- Anregungen zu erlebnisorientierten Übungen
- Gruppen- und Partnerarbeit
- stabilisierende körperliche Harmonisierungstechniken

**Umfang:** 2 Tage, max. 10 Teilnehmende

**Zeit:** 10:00 bis 16:45 mit Erholungspausen

**Die Trainerin: Kathrin Imke** ist seit 1999 bundesweit als Expertin für „Kommunikation, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung“ in der Fortbildung von Gebärdensprachdolmetscher\*innen tätig. Die hauptberufliche Trainerin ist studierte Linguistin, Dipl. Dolmetscherin für Englisch und Spanisch sowie Resilienz-Beraterin und Mediatorin.