

## „Anti-Stress-Seminar“

Datum: 25.05.2019

Uhrzeit: 10.00-16.00 Uhr

Dozentin: Betty Schätzchen



(Bildquelle: <https://www.theralupa.de/heilpraktiker/heilpraxis-betty-schaetzchen-berlin-10598.html>)

### zur Dozentin:

auf ihrer Homepage schreibt Betty dies über sich selbst:

„Mit Herz und Blut bin ich multi-leidenschaftliche Unternehmerin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Reisende, Coach, Motivator und Klassenclown.“ ([betty-schaetzchen.com](http://betty-schaetzchen.com)).

Betty lebt in Berlin, ist in zwei Sprachen zu Hause (der deutschen Laut- und der Deutschen Gebärdensprache) und ist mit ihrer beruflichen Erfahrung sowie ihrer ansteckenden Fröhlichkeit und offenen Persönlichkeit genau die Richtige zur Vermittlung dieses Themas.

### Workshop-Inhalt:

Dolmetscheinsatz länger gedauert? Termine knapp kalkuliert? Stau auf der Autobahn? Dolmetscheinsatz nicht zufriedenstellend gelaufen? Co krank und alleine durchgebissen? Wieder mal kein Vorbereitungsmaterial bekommen? Keine Zeit, Rechnungen zu schreiben? Zwischendurch noch schnell einkaufen oder die Kinder abholen? Termine, Termine, Termine?

Im Alltag von Gebärdensprachdolmetschenden ist Stress vorprogrammiert. Dies hat manchmal organisatorische Gründe, manchmal liegt es an schwierigen Inhalten oder Gegebenheiten beim Kunden.

Wie kann man diesem Stress vorbeugen, sich dagegen schützen?

Wie kann man ihn abbauen, wenn er einmal da ist?

Wie bekommt man Arbeit und Privatleben besser „unter einen Hut“?

Was hat Priorität und ist einem wirklich wichtig?

Diesen Fragen wird Betty Schätzchen in ihrem Workshop nachgehen.

Sie wird in Theorie und Praxis Yoga-Übungen und -techniken sowie Bewusstseins- und Atemübungen zur Stressreduktion vorstellen und erklären, wie man diese in den Berufsalltag als Gebärdensprachdolmetschende integrieren kann.

Die Teilnehmenden werden zusätzlich Lernmaterial an die Hand bekommen, so dass das Gelernte auch zu Hause weiter geübt werden kann und schnell Eingang in den Alltag findet.

Mitzubringen sind auf Bettys Wunsch: **Lockere Kleidung, eine Matte & gute Laune :-)**

Für das leibliche Wohl während der Seminarzeit ist gesorgt.