



## RESILIENZ FÜR GEBÄRDENSPRACHDOLMETSCHER:INNEN

### Fortbildungsangebot

*„Der Begriff Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in  
Guten und schlechten Zeiten zu meistern“*

(Monika Gruhl)

- Nerven Sie manchmal Ihre Arbeitsbedingungen?
- Möchten Sie (wieder) eine positive Haltung zu Ihrer Berufstätigkeit haben und gelassen durch den Berufsalltag gehen?
- Möchten Sie die kommenden Jahre mit gestärkter Resilienz gestalten?

Dann herzlich willkommen:

Wir sehen uns Konzepte zur Resilienz an, die für uns nützlich sind, mit konkreten Beispielen und Hinweisen für Gebärdensprachdolmetscher:innen. Dabei führen wir hilfreiche Übungen durch, zur Selbstreflexion und gegenseitigen Bereicherung, alleine, in Kleingruppen und in der Gesamtgruppe. Wer möchte, kann auch bei kurzen körperlichen Übungen (für den Dolmetsch-Alltag passend) mitmachen. Ein wichtiger Baustein ist auch der kollegiale Austausch.

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte für Sie zutreffen, passt unser Seminar für Sie:

- Eigentlich mag ich meine Arbeit, aber ich kann meine Tätigkeit nur selten schätzen oder genießen.
- Manchmal überlege ich, mit dem Dolmetschen aufzuhören und etwas ganz anderes zu tun.
- Ich möchte meine Arbeit zufrieden ausführen.
- Ich will mich auf Wesentliches besinnen.
- Ich möchte meine innere Stärke bewusst aktivieren.

Wann: 29.08.2025, 18-20 Uhr (online) und 30.08.2025 10-18 Uhr (Präsenz)

Wo: Lupusstr. 2, 50670 Köln

Dozent:innen:

Elvira Vega Lechermann: Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin,  
Gesundheitsberaterin IHK, Dozentin, Klangmassagepraktikerin und

Luis Vega Lechermann: Diplom-Sozialpädagoge, systemischer Therapeut (SG),  
Stressbewältigungstrainer nach § 20 SGB V, [www.beratungvorort.koeln](http://www.beratungvorort.koeln)

Wir geben seit 2008 Fortbildungen im Bereich Burnout-Prävention, Stressbewältigung, Resilienz und mehr und ergänzen uns gegenseitig durch Praxisorientierung und methodische Kompetenz- und Wissensvermittlung. Gemeinsam gehen wir auf jede:n Teilnehmer:in und auf die gesamte Gruppe ein. 40 Jahre Berufserfahrung als Dolmetscherin für Gebärdensprache bzw. in Beratung, Supervision und Fortbildung bringen wir gemeinsam „auf die Waage“ für Sie!  
Biegen statt brechen: Resilienz für GSD und solche, die es bleiben wollen!