



Programm BLOGWERKSTATT 3 | Selbstmanagement

Selbstmanagement und Neue Medien (03.08.2016 - 07.08.2016)

Mittwoch, 03.08.2016

bis 14:30 Uhr

Anreise der Teilnehmer und Zimmerbezug

14:30 Uhr

Was bisher geschah... Ein Blick zurück nach vorne

Rückblick: Junge Selbsthilfe und neue Medien (Blogwerkstatt 1 & 2)

Hier & Jetzt: www.Deaf-Ohr-Alive.de

Ausblick: Organisation und Programm der kommenden Tage

Moderation: Oliver Hupka - Vizepräsident der DCIG e.V.

15:00 Uhr

Überlastet, gestresst und am Ende der Kräfte?

Selbstmanagement: Definition, Methoden und Motivation

Referent: Oliver Hupka - Vizepräsident der DCIG e.V. & Dipl. Betriebswirt (BA)



HÖRPAUSE

15:30 Uhr

Bloß keine Vorstellungsrunde! | Teil 1

Einstiegsmethoden, Ansätze und Zielsetzungen

Zwischen Neugier und Interesse, Zurückhaltung und Unsicherheit

Moderation: Oliver Hupka & Marvin Rafter & Nathalie Pohl - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe



HÖRPAUSE

16:45 Uhr

Bloß keine Vorstellungsrunde! | Teil 2

Einstiegsmethoden, Ansätze und Zielsetzungen

Zwischen Neugier und Interesse, Zurückhaltung und Unsicherheit

Moderation: Oliver Hupka & Marvin Rafter & Nathalie Pohl - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe



HÖRPAUSE

18:00 - 19:30 Uhr

Abendessen

ab 20:00 Uhr

Kennenlern-Abend



Programm BLOGWERKSTATT 3 | Selbstmanagement

Selbstmanagement und Neue Medien (03.08.2016 - 07.08.2016)

Donnerstag, 04.08.2016

bis 09:30 Uhr

Frühstück

09:30 Uhr

Da war mein Körper wohl schneller als ich

Körpersprache & Wahrnehmung

Referent: Alexander Görsdorf - Autor: Taube Nuss



inkl. HÖRPAUSE

11:00 Uhr

Du zahlst das Taxi, also bestimmst du auch den Weg

Coaching hat nichts mit Couching zu tun

Referent: Peter Dieler - Audiotherapeut (DSB)®



inkl. HÖRPAUSE

12:30 - 13:30 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Gruppe A: Die Jagd auf Mr. X (Klare Ziele vor Augen)

Das Ziel muss klar sein, der Weg dorthin jedoch nur grob skizziert. Spontan reagieren und improvisieren? Ein zu enger Plan lässt dies nicht zu

Leitung: Damian Breu - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe

parallel

Gruppe B: Musikprojekt - das Leben in die eigene Hand nehmen

Musikprojekt Gebärdensprache

Leitung: Marvin Rafoth - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe

18:30 - 19:30 Uhr

Abendessen

ab 19:30 Uhr

Abendprogramm - Peer Counseling

Wie die Hörschädigung und eigene Betroffenheit zur Stärke werden kann

Leitung: Natalie Pohl - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe



Programm BLOGWERKSTATT 3 | Selbstmanagement

Selbstmanagement und Neue Medien (03.08.2016 - 07.08.2016)

Freitag, 05.08.2016

bis 09:00 Uhr

Frühstück

09:00 Uhr

Social Media vs. Real Life

Fotoworkshop powered by Cochlear Deutschland

Selbständige Planung und Vorbereitung von Aufgaben, ein Konzept entwickeln und umsetzen... dabei kreativ bleiben und der Intuition folgen

Referent: Christian Borth – Profifotograf | **Betreuer:** Patricia Mattis - Cochlear Deutschland



inkl. HÖRPAUSEN

12:30 - 13:30 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Körper & Geist (Präzision & Physis)

Bogenschießen powered by Med-El Deutschland

Präzision, Konzentration und Physis

Leitung: Team „Mit Sack und Pack“ | **Betreuer:** Johanna Weigel – Med-El Deutschland



inkl. HÖRPAUSEN

18:00 - 19:00 Uhr

Abendessen

ab 19:00 Uhr

Gala-Abend: Bilder Workshop Fotografie &

Siegerehrung Bogenschießen

Präsentation und Preisverleihung

Feierliche Abendgarderobe erwünscht

Moderation: Nathalie Pohl, Oliver Hupka, Patricia Mattis, Johanna Weigel



Programm BLOGWERKSTATT 3 | Selbstmanagement

Selbstmanagement und Neue Medien (03.08.2016 - 07.08.2016)

Samstag, 06.08.2016

bis 09:30 Uhr

Frühstück

09:30 Uhr

Gruppe A: Zu Lande, zu Wasser...

(Persönliche Verantwortung wahrnehmen)

Ist doch ganz einfach: Ein Floß bauen und die Lahn trocken überqueren. Die Materialien sind vorhanden - aber wie geht es weiter?

Leitung: Team „Mit Sack und Pack

parallel

Gruppe B: Selbstregulation & Kontrolle

Seminar Selbstverteidigung

Gruppenanzahl 20 Personen

Leitung: Patrizia Wolfinger - Lehrerin für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

12:30 - 13:30 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Gruppe B: Zu Lande, zu Wasser...

(Persönliche Verantwortung wahrnehmen)

Ist doch ganz einfach: Ein Floß bauen und die Lahn trocken überqueren. Die Materialien sind vorhanden - aber wie geht es weiter?

Leitung: Team „Mit Sack und Pack

parallel

Gruppe A: Selbstregulation & Kontrolle

Seminar Selbstverteidigung

Gruppenanzahl 20 Personen

Leitung: Patrizia Wolfinger - Lehrerin für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

18:00 - 19:00 Uhr

Abendessen

ab 19:30 Uhr

Abendprogramm – Präsentation Musikprojekt

Musikprojekt Gebärdensprache

Leitung: Marvin Rafoth - Aktiv in der Jungen Selbsthilfe



Programm BLOGWERKSTATT 3 | Selbstmanagement

Selbstmanagement und Neue Medien (03.08.2016 - 07.08.2016)

Sonntag, 07.08.2016

bis 09:30 Uhr

Frühstück inkl. Zimmerräumung

09:30 Uhr

Workshop: Die eigene Zukunft selbst bestimmen

Eigene Stärken kennen, neue Wege entdecken - Workshop für die berufliche (Neu-) Orientierung

Referent: Jana Verheyen - Audiocoach



inkl. HÖRPAUSEN

12:30 - 13:30 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Feedbackrunde und Verabschiedung

5 Tage - was nehme ich mit?

Moderation: Oliver Hupka - Vizepräsident der DCIG e.V.



inkl. HÖRPAUSE

15:00 Uhr

Ende der Veranstaltung