

# Newsletter 4

**Let's get to work :)**



- **4 workplace scenarios presenting a stress inducing situation at the workplace:**

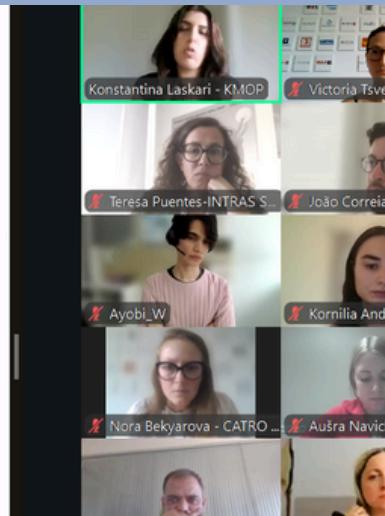
**Scenario 1: Sudden Task Change**

**Scenario 2: Open Office Environment**

**Scenario 3: Social Expectations During Breaks**

**Scenario 4: Performance Review Miscommunication**

- **4 breakout rooms: small groups discussion**



## Online - Workshop

### Gemeinsam gegen Stress am Arbeitsplatz: Experten-Workshop für Autisten

Im September haben wir einen internationalen Workshop durchgeführt. Experten aus sieben Ländern (Bulgarien, Litauen, Spanien, Griechenland, Deutschland und Portugal) kamen im interaktiven Workshop zusammen. Ihr gemeinsames Ziel: Wirksame Strategien zu entwickeln, die Autisten helfen, Stress am Arbeitsplatz zu bewältigen und ihr Wohlbefinden im Job zu steigern.

Die 15 Teilnehmenden brachten wertvolle Erfahrungen aus der Praxis ein – sowohl in der direkten Arbeit mit Autisten als auch in der Entwicklung von Förderprogrammen.

Wie geht es nun weiter? Die Ergebnisse des Workshops fließen direkt in unsere nächsten Projekte ein:

- Praxis-Leitfaden: Wir veröffentlichen bald eine Sammlung mit hilfreichen Tipps und Übungen zum Umgang mit Stress im Berufsalltag.
- Schulungsprogramm: Aktuell stellen wir die passenden Lernmodule fertig, die speziell auf die Bedürfnisse Autisten zugeschnitten sind.

### Demnächst verfügbar...

#### Endspurt bei unseren Schulungsmaterialien:

Wir biegen auf die Zielgerade ein: Aktuell stellen wir unsere praktischen Materialien für Lernende und Lehrkräfte fertig. In diese Arbeit sind viele wichtige Erkenntnisse eingeflossen – aus der Forschung, von Experten und durch das wertvolle Feedback unserer Kollegen.

Zusätzlich entwickeln wir derzeit ein spezielles Programm für Pädagogen. Unser Ziel ist es, Lehrkräfte in der Erwachsenenbildung noch besser darin zu unterstützen, Autisten gezielt zu fördern. So können sie Lernangebote schaffen, die wirklich zum Alltag und den Bedürfnissen der Teilnehmenden passen.

Tipps für die Feiertage: Die Weihnachtszeit kann mit ihren vielen Reizen (Lichter, Lärm, Stress) oft anstrengend sein. Folgen Sie uns auf Social Media – dort teilen wir in nächster Zeit praktische Tipps, wie Sie gut durch die Feiertage kommen!



Projekt 2023-1-DE02-KA220-ADU-000154578. Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur der Europäischen Union (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Folgen Sie uns auf:



Dezember 2025