

# Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

## **Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag (181-4209)**

Zeitraum: vom 23.07.2018 bis zum 27.07.2018

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 41,33 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

### **Weitere Informationen:**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Strategien zum besseren Umgang mit Stress und stellt praktische, umsetzbare Maßnahmen vor, mit denen Sie zu mehr Stresskompetenz gelangen. Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle Kund(inn)en und Geschäftspartner bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenem Handeln - auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Die Themen im Einzelnen: Umgang mit "Stolpersteinen" (z. B. innere Antreiber, mangelnde Abgrenzung und hemmende Glaubenssätze), Ressourcen und Spielräume, innere Inventur und Achtsamkeit. Auch verschiedene Entspannungstechniken werden zum Kennenlernen vorgestellt (AT, PMR, Achtsamkeit, Qigong, Selbstmassage, fünf tibetische Übungen u.a.). Bitte bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Verpflegung für die Pausen mitbringen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Zweckverband  
Volkshochschule Rhein-Erft  
Der Verbandsvorsteher

An der Synagoge 2  
50321 Brühl, den 29.01.2018

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10ff AWbG anerkannt.

Im Auftrag  
Volkshochschule Rhein-Erft