

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 181-2569**

### **Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf**

#### **Zielgruppe**

Ältere Berufstätige, die sich konstruktiv mit ihrem Lebensalter auseinandersetzen und neu ausrichten möchten, um den Herausforderungen im Arbeitsalltag besser gerecht werden zu können.

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Es geht darum, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Was sind meine Prioritäten, was ist (mir) wichtig? Was tut mir gut, was hält mich davon ab? Wie kann ich meine „innere Uhr“ mit den äußeren Anforderungen „reibungsfrei“ in Einklang bringen? Welche Ressourcen und Spielräume habe ich? Wo bringe ich mich ein, wie grenze ich mich ab?

#### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS-Haus, An der Synagoge 2, 50321 Brühl, N2

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 20.08.2018 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN, Organisatorisches, Einführung in das Thema „Altern“. Was sind meine Prioritäten, was ist (mir) wichtig? Was tut mir gut, was hält mich davon ab? Wie läuft es im Job? Körperwahrnehmungsübungen, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten

**Dienstag, 21.08.2018 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Mein Körper und ich – was geschieht im Alterungsprozess. Anforderungen durch spezifische berufliche Tätigkeiten, wie z.B. Bildschirmarbeit, langes Sitzen und Stehen etc., Lockerungsübungen, Selbstmassagen, kleine Übungen für den Alltag zum Kraft schöpfen, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis.

**Mittwoch, 22.08.2018 09:00- 16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wie kann ich meine „innere Uhr“ mit den äußeren Anforderungen „reibungsarm“ in Einklang bringen? Umgang mit Zeit, Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit, hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älter- und Reiferwerden, Vortrag/Dialog/Austausch, Vertiefung Qigong-Übungen

**Donnerstag, 23.08.2018 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Situationsgerechte und positive Kommunikation. Wo bringe ich mich ein, wie grenze ich mich ab? Welche Ressourcen und Spielräume habe ich? Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen. Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen. Vertiefung Achtsamkeitsübungen.

**Freitag, 24.08.2018 09:00-13:30 Uhr**

**6,00 UStd**

Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Themen, abschließende Auswertung und Abschlussrunde, Abschied

VHS Rhein-Erft, 13.12.2017