

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

**Kursnummer 181-4209**

### **Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag**

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit Stress, Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen, um mehr Stressbewältigungskompetenz zu erlangen.

#### **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, Brühl

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 23.07.2018 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN, Organisatorisches, Einführung und Übungen Autogenes Training, Bewusste Entspannung und wie integriere ich sie in den Alltag, Bewegungsmeditation in Verbindung mit der Atmung

**Dienstag, 24.07.2018 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einführung in Qigong, Lockerungsübungen, Selbstmassagen, kleine Übungen für den Alltag, Theorie Qigong, soweit angemessen und von Interesse, Basisübungen des Qigong, wohlbefindliches Sitzen und Stehen, Ruhe-Übungen, Umgang mit Zeit

**Mittwoch, 25.07.2018 09:00- 16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einführung und Übungen in Progressiver Muskelentspannung, evtl. Wiederholung vom Montag, Einführung und Üben der Fünf Tibeter, Körperwahrnehmung, Vortrag/Dialog/Austausch

**Donnerstag, 26.07.2018 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wiederholungen von Qigong, Achtsamkeit, Ankerpunkte im Alltag, was tut mir gut, was hält mich davon ab? Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen. Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen, positive Kommunikation, Selbstmassagen

**Freitag, 27.07.2018 09:00-14:30 Uhr** **6,00 UStd, 60 Min. Pause**

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

VHS Rhein-Erft, 13.12.2017

Update M. Abel 09.01.2018