

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

**Kursnummer 191-2569**

**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 ArbZG 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, 19.08.2019 09:00-16:00 Uhr**

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

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen/Wünsche, Organisatorisches, Einführung in die Themen Achtsamkeit, Bewusstheit, Gewährsein und Umgang mit Zeit, Beachtung des eigenen (Bio-)Rhythmus; Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit Ruhe und Entspannungsübungen in Verbindung mit dem Atem, Einführung von Selbstmassagen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Nacken- und Schulterübungen, dynamisches Sitzen und Stehen, leichte Qigong-Übungen im Stehen zum Abschalten und Kraft Schöpfen als Gegenpol zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen

**Dienstag, 20.08.2019 09:00-16:00 Uhr**

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

Übungen „Kraft ohne Anstrengung“, energiesparende Bewegungsweisen statt Gelenkverschleiss – lockere Schultern, kraftvoll stehen, energetisierende Abklopfmassage, Wiederholung und Vertiefung der Übungen vom Vortag, Erläuterung zu den relevanten Leitbahnen und Einflusssorten (Akupunkturpunkte z.B. zur Stärkung der Abwehrkraft), Thema „Positive situationsgerechte Kommunikation“ nach innen („Inneres Team) und nach außen („Ich-Botschaften“), konstruktiver Dialog und Konflikte, Verhandeln, das Spannungsfeld Abgrenzung/Kontakt/Verbindlichkeit in gute Balance bringen; Vortrag und Gruppengespräche  
Qigong-Übungen in Ruhe und Bewegung, Wiederholung Klopfübungen, Leib- und Fußmassagen; die Fragestellungen: „Was tut mir gut, was hält mich davon ab?“ (Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren und sich helfen lassen als Ressource) im Gespräch oder in Einzel-/Gruppenübungen reflektieren.

**Mittwoch, 21.08.2019 09:00- 16:00 Uhr**

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

Morgenübung aus der Achtsamkeitspraxis, Lockerungsübungen, konstruktive Auseinandersetzung mit lebensphasengerechtem Arbeiten, Vertiefung der Thematik eigener Rhythmus, (Atem-)Pause, Innehalten, Anker setzen-Ausstieg aus dem Hamsterrad, Gewohnheiten/Haltungen überprüfen mit Hilfe von Achtsamkeit, Atmung-Entspannung-Gedanken-Stopp als Methode kennen lernen, Vortrag „Wo bringe ich mich ein – wie grenze ich mich ab?“, Umgang mit verschiedenen Rollen und Rollenkonflikten; dazu passende Übungen aus dem Qigong  
Ruheübung, Weiterarbeit an den Themen des Vormittags, ausgewählte Lockerungsübungen und Qigong-Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng, Vorstellung des Konzeptes von Yin und Yang, Bezug zu den o.g. Themen und Übungen. Fragestellung: Wie kann ich meine „innere Uhr“ mit den äußeren Anforderungen „reibungsarm“ in Einklang bringen?

**Donnerstag, 22.08.2019 09:00-16:00 Uhr**

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

Hilfreiche und individuell passende, alltagstaugliche Übungen auswählen, zusammenstellen, wiederholen und vertiefen; hinderliche Einstellungen, Hürden, Glaubenssätze und Sichtweise auf das Älter und Reifer werden reflektieren, Gruppengespräch, Vortrag  
Ruheübung, Selbstmassagen im Sitzen, Liegen oder Stehen, Übungen zum Abschalten und zur Regeneration aus dem Qigong Yangsheng (Lebenspflege); was gehört zur „Lebenspflege“? Leitsatz der TCM: Das Gute stärken, das Schlechte vertreiben. Anwendung der Übungen in Achtsamkeit

**Freitag, 23.08.2019 09:00-13:30 Uhr**

**6,00 UStd**

Morgenübung Achtsamkeit, Gespräch/Blitzlicht „Welche Wünsche gibt es für den Tag?“

Thema „Spielen“, spielerische, kreative Aspekte des Lebens als Ressource und Resilienzfaktor,

Wiederholungsmöglichkeit der angebotenen und erlernten Übungen, Zusammenfassung ausgewählter Inhalte: „Was möchte ich mitnehmen, mir aneignen?“ Letzte Hilfestellungen und Tipps zu den erarbeiteten Themen, Literaturliste/Hinweise, Organisatorisches zum Schluss und Abschied

VHS Rhein-Erft, 30.07.2018