

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

**Kursnummer 191-2570**

### **Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag**

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die gelassener und ausgeglichener werden und ihre Selbstkompetenz stärken möchten

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

Reflektion von persönlichen Vorstellungen, Wünschen und Einstellungen, Hinterfragen eingefahrener Denkmuster und Entwicklung von Zielen. Stärkung von Selbstmotivation, Selbstbewusstsein und Erfolgsstrategien durch Methoden des Mentaltrainings. Entdeckung individueller Wege zu Entspannung und Regeneration, produktiver Umgang mit negativem Stress und Erschließung von (neuen) Kraftquellen.

#### **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 unzerzüglich informieren.

#### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

#### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, 50354 Hürth, Saal

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 22.07.2019 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Motivation und Erwartungen, Vorstellen des Seminarablaufs  
Selbstcheck zur persönlichen Situationsanalyse  
Moderne Techniken für Stressabbau und Entspannung, Inputreferat und praktische Übungen  
Moderne Techniken zur Zielvision und für mehr Selbstbewusstsein, Theoretischer Input und praktische Anwendung  
Einführung Atemtechniken  
Austausch zum Gelernten, Praxisreflexion

**Dienstag, 23.07.2019 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Ziele entwickeln – Umsetzungsstrategien  
Kraftquellen: Entspannungstechniken kennenlernen:  
Progressive Muskelentspannung  
Persönliche Kraftquellen sich bewusst machen  
Moderne Techniken zur Befreiung von hinderlichen Blockaden und Ängsten  
Inputvortrag und mentale Übungen  
Kraftquellen II: Entspannungstechniken kennenlernen  
Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion

**Mittwoch, 24.07.2019 09:00- 16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einstellungen und Denkmuster, Blockaden kennenlernen, bewerten und evtl. verändern lernen  
Moderne Techniken zur Steigerung von Leistungskraft und Wohlbefinden  
Kraftquellen IV: Entspannungstechniken kennenlernen  
Achtsamkeitslehre und Genusstraining

**Donnerstag, 25.07.2019 09:00-16:00 Uhr** **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Kraftquellen III: Entspannungstechniken kennenlernen  
Atemübungen, Fantasiereisen  
Glaubenssätze verändern und Verankern  
Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback  
Einführung in Autogenes Training  
Übungseinheit  
Abschluss feed-back-Runde

**Freitag, 26.07.2019 09:00-13:30 Uhr** **6,00 UStd**

Einführung in das Thema Glück durch Vortrag, Übungen aus der positiven Psychologie  
Wiederholungen der verschiedenen Entspannungsübungen  
Fortführung des Vormittags  
Praxistransfer, Auswertung des Seminars  
Schluss und Abschied