

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