

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 191-4209

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, 05.08.2019 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, 06.08.2019 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, 07.08.2019 09:00- 16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

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

Donnerstag, 08.08.2019 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, 09.08.2019 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, 30.07.2018