

## **Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)**

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

---

---

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR): Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn (192-4204)**

Zeitraum: vom 18.09.2019 bis zum 20.09.2019

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 24,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

#### **Weitere Informationen:**

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, aufmerksam für die eigenen Stressauslöser zu werden und bewusst mit ihnen umzugehen, statt in einen automatischen, blinden Reaktionsmodus zu verfallen. Durch die Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen mit kognitiven, stressbezogenen Themen wird die Fähigkeit gestärkt, in schwierigen und belastenden Alltags- und Arbeitssituationen gelassen zu bleiben. Durch das Bewusstwerden schädlicher Gewohnheitsmuster und den geschickten Umgang damit wird es möglich, Leistungsfähigkeit und Konzentration in Alltag und Beruf zu erhalten und zu steigern. Dieser Kurs ist für InteressentInnen ohne Vorerfahrungen in Achtsamkeit und Meditation geeignet.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift