

## **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:

### **Achtsame Wege im Umgang mit Stress. Im Alltag und Beruf die Balance finden. (192-4207)**

Zeitraum: vom 16.10.2019 bis zum 18.10.2019

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 24,00 (à 45 min)

Kursort: 50389 Wesseling, VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

### **Weitere Informationen:**

Der dreitägige Bildungsurlaub ermöglicht einen erfahrungsreichen Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, jeden gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten.

In Anlehnung an das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction Training) wechseln angeleitete Meditationen mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen ab.

Darüber hinaus wird ein Einblick in das Thema Stress und Stressreaktionen gegeben. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster zu erkennen und Möglichkeiten zu finden, mit Stress besser umzugehen. So haben Sie im Anschluss an den Kurs mehr Wahlmöglichkeiten, stressigen Momenten im Berufs- und Privatleben achtsam zu begegnen und mit mehr Selbstfürsorge den Alltag zu bestehen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift