

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

**Kursnummer 201-2569**

### **Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Ältere Berufstätige, die sich konstruktiv mit ihrem Lebensalter auseinandersetzen und neu ausrichten möchten, um den Herausforderungen im Arbeitsalltag besser gerecht werden zu können.

#### **Voraussetzung**

keine

#### **Seminarziel**

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens sowie das Erlernen von Methoden, um den Berufsalltag altersgerechter zu gestalten.

#### **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, B 1.01, 50321 Brühl

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 20.07.2020 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen/Wünsche, Organisatorisches  
Einführung in die Themen Achtsamkeit, Bewusstheit, Gewahrsein und Umgang mit Zeit  
Beachtung des eigenen (Bio-)Rhythmus; Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit  
Ruhe und Entspannungsübungen in Verbindung mit dem Atem  
Einführung von Selbstmassagen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)  
Nacken- und Schulterübungen  
dynamisches Sitzen und Stehen, leichte Qigong-Übungen im Stehen zum Abschalten und  
Kraftschöpfen als Gegenpol zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen

**Dienstag, 21.07.2020 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Übungen „Kraft ohne Anstrengung“, energiesparende Bewegungsweisen statt Gelenkverschleiss –  
lockere Schultern, kraftvoll stehen, energetisierende Abklopfmassage,  
Wiederholung und Vertiefung der Übungen vom Vortag, Erläuterung zu den relevanten Leitbahnen  
und Einflussorten (Akupunkturpunkte z.B. zur Stärkung der Abwehrkraft),  
Thema „Positive situationsgerechte Kommunikation“ nach innen („Inneres Team) und nach außen  
(„Ich-Botschaften“), konstruktiver Dialog und Konflikte, Verhandeln,  
das Spannungsfeld Abgrenzung/Kontakt/Verbindlichkeit in gute Balance bringen; Vortrag und  
Gruppengespräche  
Qigong-Übungen in Ruhe und Bewegung, Wiederholung Klopfübungen, Leib- und Fußmassagen;  
die Fragestellungen: „Was tut mir gut, was hält mich davon ab?“ (Prioritäten setzen, Aufgaben  
delegieren und sich helfen lassen als Ressource) im Gespräch oder in Einzel-/Gruppenübungen  
reflektieren.

**Mittwoch, 22.07.2020 09:00- 16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Morgenübung aus der Achtsamkeitspraxis, Lockerungsübungen, konstruktive Auseinandersetzung mit  
lebensphasengerechtem Arbeiten  
Vertiefung der Thematik eigener Rhythmus, (Atem-)Pause, Innehalten, Anker setzen – Ausstieg aus  
dem Hamsterrad, Gewohnheiten/Haltungen überprüfen mit Hilfe von Achtsamkeit  
Atmung-Entspannung-Gedanken-Stopp als Methode kennen lernen, Vortrag „Wo bringe ich mich ein –  
wie grenze ich mich ab?“  
Umgang mit verschiedenen Rollen und Rollenkonflikten; dazu passende Übungen aus dem Qigong  
Ruheübung, Weiterarbeit an den Themen des Vormittags, ausgewählte Lockerungs- Übungen und  
Qigong-Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng  
Vorstellung des Konzeptes von Yin und Yang, Bezug zu den o.g. Themen und Übungen  
Fragestellung: Wie kann ich meine „innere Uhr“ mit den äußeren Anforderungen „reibungsarm“ in  
Einklang bringen?

**Donnerstag, 23.07.2020 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Hilfreiche und individuell passende, alltagstaugliche Übungen auswählen, zusammenstellen,  
wiederholen und vertiefen  
hinderliche Einstellungen, Hürden, Glaubenssätze und Sichtweise auf das Älter- und Reiferwerden  
reflektieren  
Impulsvortrag, Gruppengespräch  
Ruheübung, Selbstmassagen im Sitzen, Liegen oder Stehen, Übungen zum Abschalten und zur  
Regeneration aus dem Qigong Yangsheng (Lebenspflege); was gehört zur „Lebenspflege“?  
Leitsatz der TCM: Das Gute stärken, das Schlechte vertreiben.  
Anwendung der Übungen in Achtsamkeit

**Freitag, 24.07.2020 09:00-13:30 Uhr**

**6,00 UStd**

Morgenübung Achtsamkeit,

Gespräch/Blitzlicht „Welche Wünsche gibt es für den Tag?“

Thema „Spielen“, spielerische, kreative Aspekte des Lebens als Ressource und Resilienzfaktor,

Wiederholungsmöglichkeit der angebotenen und erlernten Übungen,

Zusammenfassung ausgewählter Inhalte: „Was möchte ich mitnehmen, mir aneignen?“

Letzte Hilfestellungen und Tipps zu den erarbeiteten Themen,

Literaturliste/Hinweise, Organisatorisches zum Schluss und Abschied

VHS Rhein-Erft, 12.11.2019