

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

**Kursnummer 201-2570**

### **Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag - 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: 42,00

#### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Saal, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 06.07.2020 09:00-16:30 Uhr</b>	<b>8,66 UStd, 60 Min. Pause</b>
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	
<b>Dienstag, 07.07.2020 09:00-16:30 Uhr</b>	<b>8,66 UStd, 60 Min. Pause</b>
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	
<b>Mittwoch, 08.07.2020 09:00- 16:30 Uhr</b>	<b>8,66 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einstellungen und Denkmuster, Blockaden kennenlernen, bewerten und evtl. verändern lernen Moderne Techniken zur Steigerung von Leistungskraft und Wohlbefinden Kraftquellen IV: Entspannungstechniken kennenlernen Einführung in Qigong in Theorie und Praxis Achtsamkeitslehre und Genusstraining	
<b>Donnerstag, 09.07.2020 09:00-16:30 Uhr</b>	<b>8,66 UStd, 60 Min. Pause</b>
Kraftquellen III: Entspannungstechniken kennenlernen Atemübungen, Fantasiereisen Glaubenssätze verändern und Verankern Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback Einführung in Autogenes Training Übungseinheit Abschluss Feedback-Runde	
<b>Freitag, 10.07.2020 09:00-14:30 Uhr</b>	<b>7,33 UStd</b>
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	