

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 202-4202

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Voraussetzung

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen von Entspannungstechniken und Meditation geeignet.

Seminarziel

Lernen, gelassener und bewusst mit Stress im Alltag umzugehen durch Einsatz von Entspannungsmethoden, Selbsthilfetechniken und Meditation. Sensibilisierung der Körper- und Gefühlswahrnehmung sowie bewusster Umgang mit dem Atem. Lernen, die psychische Widerstandskraft zu stärken sowie mutig "Nein" zu sagen und sich angemessen abzugrenzen. Durch Selbstfürsorge Seele, Körper und Geist in Einklang bringen, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität im beruflichen Kontext langfristig zu erhalten und zu steigern.

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: 33,33

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Multimediarraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 26.10.2020 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Vorstellungsrunde Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung Einführung Progressive Muskelentspannung (PMR) in Theorie und Praxis Traumreisen	
Dienstag, 27.10.2020 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Atem-, Meditations- und Körperübungen Einführung Autogenes Training (AT) in Theorie und Praxis Stopp dem "Gedankenkarussell" - Umgang mit stressigen Gedanken Gruppenarbeit	
Mittwoch, 28.10.2020 10:00- 16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Die Weisheit unseres Körpers: Focusing, dem Körper spürend zuhören Einführung Focusing in Theorie und Praxis 6 Schritte-Programm	
Donnerstag, 29.10.2020 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Achtsamkeitsübungen und Meditationen Gruppenarbeit Abgrenzung: Grenzen setzen, ohne zu verletzen Resilienz: Stärkung der psychischen Widerstandskraft	
Freitag, 30.10.2020 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Vertiefung AT und PMR – Kurzformen Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Gruppenarbeit Kombinationsübung PMR und AT Feedbackrunde	

VHS Rhein-Erft, 27.04.2020