

## **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

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

VHS Rhein-Erft, 27.04.2020