

## 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:

### **Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf - Bildungsurlaub (211-2569)**

Zeitraum: vom 09.08.2021 bis zum 13.08.2021

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 38,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

### **Weitere Informationen:**

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst und konstruktiv neu auszurichten: Was sind meine Prioritäten, was ist (mir) wichtig? Was tut mir gut, was hält mich davon ab? Wie kann ich meine "innere Uhr" mit den äußeren Anforderungen "reibungsfrei" in Einklang bringen? Welche Ressourcen und Spielräume habe ich? Wo bringe ich mich ein, wie grenze ich mich ab? Vorgestellt und erlernt werden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen als Gegenpol zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen. Umgang mit Zeit, Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit werden ebenso thematisiert wie hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älter- und Reiferwerden. Hintergründe und praktische Aufgaben zur positiven situationsgerechten Kommunikation runden den Bildungsurlaub ab.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift