

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

**Kursnummer 211-4202**

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

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbstständige, die gelassener und ausgeglichener werden und ihre Selbstkompetenz stärken möchten

#### **Voraussetzung**

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen und Meditation geeignet.

#### **Seminarziel**

Lernen, durch den Einsatz von Entspannungsmethoden, Selbsthilfetechniken und Meditation gelassener und bewusst mit Stress im Alltag umzugehen. Sensibilisierung der Körper- und Gefühlswahrnehmung sowie bewusster Umgang mit dem Atem. Steigerung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität im beruflichen Kontext.

#### **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**

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

#### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Vortragsraum, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 05.07.2021 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

- Vorstellungsrunde
- Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung
- Einführung Progressive Muskelentspannung, Theorie und Praxis
- Atem-, Meditations- und Körperübungen

**Dienstag, 06.07.2021 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

- Meditation/Traumreise
- Einführung Autogenes Training, Theorie und Praxis
- Gruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen

**Mittwoch, 07.07.2021 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
- Resilienz: Stärkung der psychischen Widerstandskraft

**Donnerstag, 08.07.2021 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

- Vertiefung PMR – Kurzform PMR
- Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung
- Gruppenarbeit
- Kombinationsübung PMR und AT
- Feedbackrunde