

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 211-4204

Achtsame Wege im Umgang mit Stress - Im Alltag und Beruf die Balance finden - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen mit Achtsamkeitsübungen und Meditation gedacht.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

Einen erfahrungsreichen Einstieg in das Thema Achtsamkeit geben, angelehnt an das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction Training). Einüben geeigneter Methoden wie Meditationen, Bewegungserfahrungen, Selbstreflexion. Erkennen der eigenen Stressmuster, Finden von Möglichkeiten, mit Stress besser umzugehen.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 1.01, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 28.07.2021 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Begrüßung, Vorstellungsrunde und kurze Einführung in die Achtsamkeit
- Erklärung der vier Säulen der Achtsamkeitspraxis
- Einführung und Einübung der Sitzmeditation
- Bodyscan und Meditation in Bewegung
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Die inneren Ressourcen, Wahrnehmung, im Körper zu Hause sein
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und im Plenum

Donnerstag, 29.07.2021 09:00-16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Gespräch über das Thema Stress
- Theorie zu Stressoren und Stressreaktionen
- Umgang mit Stress erlernen (Gruppenarbeit und Plenum)
- Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Einführung in die Gehmeditation

Freitag, 30.07.2021 09:00- 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

- Achtsam kommunizieren
- Vertiefung der Meditationen und das Schweigen entdecken
- Innehalten mit unterschiedlichen Frage
- Übertragung in den Alltag
- Abschlussrunde, - ritual