

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

**Kursnummer 211-4205**

### **Entspannung im Alltag erleben - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

#### **Voraussetzung**

keine

#### **Seminarziel**

Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit Stress, Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen. Stärkung der Resilienz und Unterstützung mentaler Fähigkeiten, um gesund und gelassen in Beruf und Alltag zu sein.

#### **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: 38,00

#### **Unterrichtsstätte**

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

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 02.08.2021 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Seminareinstieg Stress und Stressregulierung im (beruflichen Alltag), Selbstmanagement und Achtsamkeit „Autogenes Training“ Grundstufe –Theorie und Praxis Theorie: Definition, Geschichte, Prinzip, Ziele und Anwendungsgebiete Praxis: das Einüben der einzelnen Übungen Grundlagen der „Progressiven Muskelentspannung“ Theorie und Praxis „Autogenes Training“ Übungen Fortgeschrittene	
<b>Dienstag, 03.08.2021 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Wie entsteht Stress - Wie sind die Auswirkungen? Stressmuster, Belastungen und Ressourcen individuell erkennen Meditations- und Achtsamkeitsübungen - den gegenwärtigen Augenblick ganz bewusst wahrnehmen und genau beobachten (Im Hier und Jetzt sein). Achtsamkeit üben (bei gutem Wetter auch im Park) Theorie und Übungen zum bewussten Atmen Verbesserte Körperwahrnehmung durch gezielte Atem-, Körper- und Meditationsübungen Bewegungsmeditation	
<b>Mittwoch, 04.08.2021 09:00- 16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Entspannungswirkung von Farben und Düften: Theorie und Übungen Yoga – Lach Yoga - leichte Übungen zur Stressreduzierung Sanfte und bewusste Bewegungs- und Lachübungen einschl. Dehnung von Bändern und Sehnen, Mobilisierung der Gelenke, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems	
<b>Donnerstag, 05.08.2021 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Kurze Entspannungsübungen für die praktische Anwendung im Alltag Mentale Stressbewältigung - persönliche Stressmuster erkennen Die eigene Kraft richtig einsetzen lernen, um Erschöpfung zu vermeiden - einen vitalen, Rhythmus aus Aktivität und Ruhe einüben Theorie und Praxis - Wiederholung AT/PMR Nutzung mentaler Effekte auch in Belastungssituationen Umgang mit "Stolpersteinen" ( z.B. innerer Antreiber, mangelnde Abgrenzung, Glaubenssätze...) Resilienzfaktoren – raus aus der Gedankenfalle Erstellen eines eigenen Konzepts - wie integriere ich Entspannung regelmäßig in meinen Alltag	
<b>Freitag, 06.08.2021 09:00-13:30 Uhr</b>	<b>6,00 UStd, 0 Min. Pause</b>
Gestaltung nach Wunsch und Schwerpunkt der Teilnehmenden Wiederholung der verschiedenen Übungen Transfer des Gelernten in den (beruflichen) Alltag	