

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 212-4200

Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen arbeiten in Zeiten von Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität - 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. Förderung der seelischen Widerstandskräfte, um gesund und gelassen in Beruf und Alltag zu sein. Neben der Stressbewältigungskompetenz sollen aktuelle Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, der gesunde Umgang mit digitalen Hilfsmitteln sowie Chancen und Risiken moderner Arbeitsformen behandelt werden.

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 30,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Multimediaraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 29.11.2021 09:00-17:30 Uhr	10,00 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung Kennenlernen Einführung Thema Moderne Arbeitswelt Vortrag Entwicklung der Arbeitswelt Einführung Thema Stress Praktische Übung Atemübungen	
Dienstag, 30.11.2021 09:00-17:30 Uhr	10,00 UStd, 60 Min. Pause
Grundlagen Thema Gesundheit Betriebliche Gesundheitsförderung Vereinbarkeit Beruf und Familie Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz Stressmanagement Yogastunde	
Mittwoch, 01.12.2021 09:00- 17:30 Uhr	10,00 UStd, 60 Min. Pause
Chancen und Risiken moderner Arbeitsformen Einfluss auf die psychische Gesundheit Gesunder Umgang mit digitalen Hilfsmitteln/ Digital Detox Möglichkeiten der Abgrenzung Persönliche Kraftquellen Ressourcen zur Stärkung der Widerstandskräfte Progressive Muskelentspannung	