

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 212-4201

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

Zielgruppe

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Voraussetzung

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken, 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, Multimediaraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 15.11.2021 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Vorstellungsrunde Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung Einführung Progressive Muskelentspannung (PMR), Theorie und Praxis Atem-, Meditations- und Körperübungen	
Dienstag, 16.11.2021 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Meditation/Traumreise Einführung Autogenes Training (AT), Theorie und Praxis Gruppenarbeit Achtsamkeitsübungen und Meditationen	
Mittwoch, 17.11.2021 10:00- 16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Atem-, Meditations- und Körperübungen Stopp dem "Gedankenkarussell" - Umgang mit stressigen Gedanken Resilienz: Stärkung der psychischen Widerstandskraft Abgrenzung: Grenzen setzen, ohne zu verletzen	
Donnerstag, 18.11.2021 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Vertiefung AT und PMR – Kurzformen Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Gruppenarbeit Kombinationsübung PMR und AT Feedbackrunde	