

Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

Ich,

Vorname, Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub (221-2503)

Zeitraum: vom 11.04.2022 bis zum 14.04.2022

Kursdauer: 4 Termine

Unterrichtseinheiten: 32,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

Weitere Informationen:

Wie erreicht man es, trotz der beruflichen Leistungsanforderungen und des alltäglichen Stresses Ausgeglichenheit in das eigene Leben zu bringen? In diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche, lernen Ihre Einstellungen kennen, bewerten und angleichen, entwickeln Ziele und hinterfragen eingefahrene Denkmuster. Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren.

Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken. Sie lernen Übungen aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Qigong, Atemarbeit, Fantasiereisen, der Achtsamkeitslehre, Genusstraining und anderen kreativen Entspannungstechniken. Sie haben so Gelegenheit, Ihre individuellen Wege zu Entspannung und Regeneration zu entdecken, mit negativem Stress produktiv umzugehen und (neue) Kraftquellen zu erschließen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein kleines Kissen, eine Decke sowie ein Getränk mitbringen.

Ort, Datum

Unterschrift