

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 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf: sich in Gelassenheit üben zugunsten der Lebensqualität - Bildungsurlaub (221-2505)

Zeitraum: vom 28.03.2022 bis zum 01.04.2022

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 38,00 (à 45 min)

Kursort: 50389 Wesseling, Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Weitere Informationen:

Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst und konstruktiv neu auszurichten: Was sind meine Prioritäten, was ist (mir) wichtig? Was tut mir gut, was hält mich davon ab? Wie kann ich meine "innere Uhr" mit den äußeren Anforderungen "reibungsarm" in Einklang bringen? Welche Ressourcen und Spielräume habe ich? Wo bringe ich mich ein, wie grenze ich mich ab? Im Hinblick auf eine sich schnell wandelnde Lebenswirklichkeit sind auch Nachhaltigkeit, Generationendialog und Umgang mit individuell und universell endlichen Ressourcen Themen: Bedeuten Umorientierung, Verzicht und Einschränkungen notwendigerweise einen Verlust an Lebensqualität?

Vorgestellt und erlernt werden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen. Umgang mit Zeit, Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit werden ebenso thematisiert wie hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älter- und Reiferwerden. Hintergründe und praktische Aufgaben zur positiven situationsgerechten Kommunikation runden den Bildungsurlaub ab.

Ort, Datum

Unterschrift