

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

**Kursnummer 221-2503**

### **Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Ältere Berufstätige, die sich konstruktiv mit ihrem Lebensalter auseinandersetzen und neu ausrichten möchten, um den Herausforderungen im Arbeitsalltag besser gerecht werden zu können.

#### **Voraussetzung**

keine

#### **Seminarziel**

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens sowie das Erlernen von Methoden, um den Berufsalltag altersgerechter zu gestalten.

#### **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: 32,00

#### **Unterrichtsstätte**

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

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 11.04.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Begrüßung, Kennenlernen, Motivation und Erwartungen, Vorstellen des Seminarablaufs Selbstcheck zur persönlichen Situationsanalyse Moderne Techniken für Stressabbau und Entspannung, Inputreferat und praktische Übungen Moderne Techniken zur Zielvision und für mehr Selbstbewusstsein, Theoretischer Input und praktische Anwendung Einführung Atemtechniken Austausch zum Gelernten, Praxisreflexion	
<b>Dienstag, 12.04.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Ziele entwickeln – Umsetzungsstrategien Kraftquellen: Entspannungstechniken kennenlernen: Progressive Muskelentspannung Persönliche Kraftquellen sich bewusst machen Moderne Techniken zur Befreiung von hinderlichen Blockaden und Ängsten Inputvortrag und mentale Übungen Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion	
<b>Mittwoch, 13.04.2022 09:00- 16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einstellungen und Denkmuster, Blockaden kennenlernen, bewerten und evtl. verändern lernen Moderne Techniken zur Steigerung von Leistungskraft und Wohlbefinden Kraftquellen II: Entspannungstechniken kennenlernen Autogenes Training Achtsamkeitslehre und Genusstraining Feedback-Runde	
<b>Donnerstag, 07.07.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einführung in das Thema Glück durch Vortrag Übungen aus der positiven Psychologie Glaubenssätze verändern und verankern Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback Wiederholung von Übungen aus PMR und AT Praxistransfer, Auswertung des Seminars Schluss und Abschied	

