

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 221-2504

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

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die gelassener und ausgeglichener werden und ihre Selbstkompetenz stärken möchten

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

Reflektion von persönlichen Vorstellungen, Wünschen und Einstellungen, Hinterfragen eingefahrener Denkmuster und Entwicklung von Zielen. Stärkung von Selbstmotivation, Selbstbewusstsein und Erfolgsstrategien durch Methoden des Mentaltrainings. Entdeckung individueller Wege zu Entspannung und Regeneration, produktiver Umgang mit negativem Stress und Erschließung von (neuen) Kraftquellen.

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

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 04.07.2022 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
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	
Dienstag, 05.07.2022 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
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 Kraftquellen II: Entspannungstechniken kennenlernen Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion	
Mittwoch, 06.07.2022 09:00- 16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Einstellungen und Denkmuster, Blockaden kennenlernen, bewerten und evtl. verändern lernen Moderne Techniken zur Steigerung von Leistungskraft und Wohlbefinden Kraftquellen III: Entspannungstechniken kennenlernen Einführung in Autogenes Training Achtsamkeitslehre und Genusstraining	
Donnerstag, 07.07.202 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Kraftquellen IV: Entspannungstechniken kennenlernen Atemübungen, Fantasiereisen Glaubenssätze verändern und Verankern Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback Übungseinheit Autogenes Training Feedback-Runde	
Freitag, 08.07.2022 09:00-13:30 Uhr	6,00 UStd
Einführung in das Thema Glück durch Vortrag Übungen aus der positiven Psychologie Wiederholungen der verschiedenen Entspannungsübungen Fortführung des Vormittags Praxistransfer, Auswertung des Seminars Schluss und Abschied	