

## **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 ArbZG 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

<b>Montag, 04.07.2022 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, 05.07.2022 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 Kraftquellen II: Entspannungstechniken kennenlernen Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion	
<b>Mittwoch, 06.07.2022 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 III: Entspannungstechniken kennenlernen Einführung in Autogenes Training Achtsamkeitslehre und Genusstraining	
<b>Donnerstag, 07.07.202 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Kraftquellen IV: Entspannungstechniken kennenlernen Atemübungen, Fantasiereisen Glaubenssätze verändern und Verankern Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback Übungseinheit Autogenes Training Feedback-Runde	
<b>Freitag, 08.07.2022 09:00-13:30 Uhr</b>	<b>6,00 UStd</b>
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	