

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

**Kursnummer 221-2505**

### **Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf: sich in Gelassenheit üben zugunsten der Lebensqualität - 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**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

#### **Unterrichtsstätte**

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

<b>Montag, 28.03.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen/Wünsche, Organisatorisches Einführung in die Themen Achtsamkeit, Umgang mit Zeit und Ressourcen Nachhaltiges Leben - gutes Leben Stellenwert von Ruhe, Schlaf und Pause, (Bio-) Rhythmus; Ruhe und Entspannungsübungen, Selbstmassagen (Gesicht u. Schultern/ Nacken) aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Sichtweisen auf das Älter und Reifer werden reflektieren Nacken-Schulterübungen, dynamisches Sitzen und Stehen Leichte Qigong-Übungen zur Regeneration Gelenkfreundliche Aspekte der Übungen in Theorie und Praxis	
<b>Dienstag, 29.03.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Qigong „Kraft ohne übertriebene Anstrengung“, energiegerechte Bewegungsweisen statt Gelenkverschleiß Locker und kraftvoll stehen, gehen, sitzen und arbeiten können Positive situationsgerechte Kommunikation, konstruktiver Dialog, zugewandte Abgrenzung, Selbstfürsorge, Kontakt, Verbindlichkeit in gesunder Balance Erläuterung der zu den Übungen gehörenden Akupunkturpunkte/Leitbahnen z.B. zur Stärkung der Immun- und Abwehrkräfte Wiederholung und Vertiefung der Übungen vom Vortag (Leib- und Fußmassagen) Achtsam und bewusst leben - nachhaltig leben	
<b>Mittwoch, 30.03.2022 09:00- 16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Morgenübung aus der Achtsamkeitspraxis, Lockerungsübungen Wiederholung und Vertiefung erlernter Qigong-Übungen Thema Achtsamkeit- „Was tut mir gut - was hält mir davon ab?“ Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren und sich helfen lassen Weitergabe und Nutzen von Erfahrungen Selbstaktualisierung „Was will ich behalten, was kann weg?“ weitere Ressourcen, Resilienz - Reflexion und Impulsvortrag Ausstieg aus dem Hamsterrad, Gewohnheitscheck, Haltungen reflektieren Themen nach aktuellem und individuellem Gruppenbedarf aufgreifen und vertiefen Umgang mit Gedanken, Gefühlen u. Rollen-(Konflikten), „Gedanken-Stopp“ als Methode kennen lernen, „Anker setzen“ Einführung in die Meditation	
<b>Donnerstag, 31.03.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
„Welche Übungen helfen mir besonders in meinem Arbeitsalltag?“ Vertiefungen in Theorie und Praxis „Wo bringe ich mich ein - wie grenze ich mich ab?“ Nachhaltig und ressourcenschonend leben und arbeiten - Austausch/Impulsvortrag/Gruppenarbeit Ruheübung, Selbstmassage im Sitzen, Liegen oder Stehen, Hürden, Glaubenssätze und hinderliche Einstellungen, „Stolpersteine“ überwinden „Das Gute stärken, das Schlechte vertreiben“ (Leitsatz der TCM) zum Thema Resilienz (Stressresistenz, Umgang mit Veränderung und Ungewissheit, Besorgnis (Ambiguitätstoleranz oder: nichts bleibt, wie es ist-mit dem Wandel leben als Kraft) Anwendung der Achtsamkeitsübungen, Qigong und Meditationsübungen Konzepte des Qigong, z.B. von Yin und Yang in Bezug setzen zum alltagsrelevanten Kontext, Praktische Übungen	

**Freitag, 01.04.2022 09:00-13:30 Uhr**

**6,00 UStd**

Blitzlicht „Welche Wünsche gibt es für den Tag heute?“

Thema Spielen, spielerische-kreative Aspekte des Lebens als Ressource und Resilienzfaktor

Wiederholungsmöglichkeit der angebotenen und erlernten Übungen

Zusammenfassung einzelner Inhalte: „Was möchte ich mitnehmen/vertiefen/mir aneignen?“

Letzte Hilfestellungen und Tipps zu den erarbeiteten Themen und Übungen (z.B. Passung im Alltag)

Literaturliste/weiterführende Hinweise

Organisatorisches zum Schluss

Abschied

VHS Rhein-Erft, 15.11.2021