

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

**Kursnummer 221-4201**

### **Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

#### **Voraussetzung**

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation geeignet.

#### **Seminarziel**

Lernen, gelassener und bewusst mit Stress im Alltag umzugehen durch den Einsatz von Entspannungsmethoden und Meditation. Sensibilisierung der Körper- und Gefühlswahrnehmung sowie bewusster Umgang mit dem Atem und stressverschärfenden Gedanken. Lernen, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Lernen, durch Selbstfürsorge Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität im beruflichen Kontext langfristig zu erhalten und zu steigern.

#### **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: 26,67

#### **Unterrichtsstätte**

Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 27.06.2022 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Vorstellungsrunde

Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung

Einführung Progressive Muskelentspannung (PMR), Theorie und Praxis

Traumreisen

**Dienstag, 28.06.2022 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Einführung Autogenes Training (AT), Theorie und Praxis

Stopp dem „Gedankenkarussell“ – Umgang mit stressigen Gedanken

Yogapraxis

Gruppenarbeit

**Mittwoch, 29.06.2022 10:00- 16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Kombinationsübungen PMR und AT

Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditationen

Atem- und Körperübungen (Yoga)

**Donnerstag, 30.06.2022 10:00-16:00 Uhr**

**6,67 UStd, 60 Min. Pause**

Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung

Resilienztraining – Stärkung der psychischen Widerstandskraft Theorie und Praxis

Gruppenarbeit

Feedbackrunde