

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

**Kursnummer 221-4204**

### **Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit Stress, Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen, um mehr Stressbewältigungskompetenz zu erlangen.

#### **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

<b>Montag, 01.08.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Begrüßung, Kennenlernen Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN Organisatorisches Einführung und Übungen Autogenes Training Bewusste Entspannung und wie integriere ich sie in den Alltag Bewegungsmeditation in Verbindung mit der Atmung	
<b>Dienstag, 02.08.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einführung in Qigong Lockerungsübungen, Selbstmassagen, kleine Übungen für den Alltag Theorie Qigong, soweit angemessen und von Interesse Basisübungen des Qigong wohlbefindliches Sitzen und Stehen Ruhe-Übungen Umgang mit Zeit	
<b>Mittwoch, 03.08.2022 09:00- 16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Einführung und Übungen in Progressiver Muskelentspannung evtl. Wiederholung vom Montag Einführung und Praxis der Fünf Tibetischen Übungen Körperwahrnehmung Impulsvortrag/Dialog/Austausch	
<b>Donnerstag, 04.08.2022 09:00-16:00 Uhr</b>	<b>8,00 UStd, 60 Min. Pause</b>
Wiederholungen von Qigong, Achtsamkeit Ankerpunkte im Alltag, was tut mir gut, was hält mich davon ab? Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen positive Kommunikation Selbstmassagen	
<b>Freitag, 05.08.2022 09:00-13:30 Uhr</b>	<b>6,00 UStd, 0 Min. Pause</b>
Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Themen abschließende Auswertung und Abschlussrunde Abschied	

