

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 222-4206

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige.

Voraussetzung

Der Bildungsurlaub ist eine Ergänzung und Vertiefung zum Bildungsurlaub Stopp dem Stress. Er ist aber auch für alle geeignet, die diesen nicht besucht haben.

Seminarziel

Die Teilnehmenden sollen Kommunikationstechniken kennenlernen und ausprobieren, alltagstaugliche Übungen zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennenlernen und lernen, wie sie ihre psychische Widerstandskraft stärken können.

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: 26,66

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 07.11.2022 10:00-16:00 Uhr **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Vorstellungsrunde

Achtsamkeit im Alltag: Theoretische Grundlagen

Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Gruppenarbeit)

Achtsamkeitsmeditationen (z.B. Atemmeditation, Herzmeditation, etc.)

Achtsames Yoga

Dienstag, 08.11.2022 10:00-16:00 Uhr **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Achtsame Kommunikation: Wie kommuniziere ich achtsam? - Theoretische Grundlagen

Kommunikationstechniken: Personenzentrierte Gesprächsführung

Praktische Übungen: Gruppenarbeit, Rollenspiele

Mittwoch, 09.11.2022 10:00-16:00 Uhr **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Focusing: Dem Körper spürend zuhören lernen

Theoretische Grundlagen Focusing

Praktische Übungen – 6-Schritte-Programm

Donnerstag, 10.11.2022 10:00-16:00 Uhr **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

Resilienz theoretische Grundlagen

Die 7 Säulen der Resilienzfaktoren

Praktische Übungen Resilienzfaktoren (z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zielorientierung etc.), (Zweier- und Gruppenarbeit)

Abschluss - Feedbackrunde