Volkshochschule Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

Ich,

Vorname, Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Bildungsurlaub (231-4206)

Zeitraum:	vom 08.05.2023 bis zum 11.05.2023
Kursdauer:	4 Termine
Unterrichtseinheiten:	26,67 (á 45 min)
Kursort:	50389 Wesseling, Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Weitere Informationen:
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Sie werden Methoden zur achtsamen, klaren Kommunikation ausprobieren, um Missverständnisse in Beruf und Alltag zu minimieren. Verschiedene alltagstaugliche Techniken wie Wahrnehmungsübungen, Meditation, Focusing und Kommunikationstechniken werden praxisnah vermittelt.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift