

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 231-2504

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag - 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

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 1.01, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 03.07.2023 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung, Kennenlernen, Motivation und Erwartungen, Vorstellen des Seminarablaufs Selbstcheck zur persönlichen Situationsanalyse Moderne Techniken für Stressabbau und Entspannung, Inputreferat und praktische Übungen Moderne Techniken zur Zielvision und für mehr Selbstbewusstsein, Theoretischer Input und praktische Anwendung Einführung Atemtechniken Austausch zum Gelernten, Praxisreflexion	
Dienstag, 04.07.2023 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Ziele entwickeln – Umsetzungsstrategien Kraftquellen: Entspannungstechniken kennenlernen: Progressive Muskelentspannung Persönliche Kraftquellen sich bewusst machen Moderne Techniken zur Befreiung von hinderlichen Blockaden und Ängsten Inputvortrag und mentale Übungen Kraftquellen II: Entspannungstechniken kennenlernen Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion	
Mittwoch, 05.07.2023 09:00- 16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Einstellungen und Denkmuster, Blockaden kennenlernen, bewerten und evtl. verändern lernen Moderne Techniken zur Steigerung von Leistungskraft und Wohlbefinden Kraftquellen III: Entspannungstechniken kennenlernen Einführung in Autogenes Training Achtsamkeitslehre und Genussstraining	
Donnerstag, 06.07.2023 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Kraftquellen IV: Entspannungstechniken kennenlernen Atemübungen, Fantasiereisen Glaubenssätze verändern und Verankern Demonstration von Stressauswirkungen auf den Körper durch Biofeedback Übungseinheit Autogenes Training Feedback-Runde	
Freitag, 07.07.2023 09:00-13:30 Uhr	6,00 UStd
Einführung in das Thema Glück durch Vortrag Übungen aus der positiven Psychologie Wiederholungen der verschiedenen Entspannungsübungen Fortführung des Vormittags Praxistransfer, Auswertung des Seminars Schluss und Abschied	