

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 231-4200

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, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

| | |
|---|---------------------------------|
| Montag, 17.04.2023 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, 18.04.2023 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, 19.04.2023 10:00- 16:00 Uhr | 6,67 UStd, 60 Min. Pause |
| Kombinationsübungen PMR und AT Achtsamkeitspraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditationen Atem- und Körperübungen (Yoga) | |
| Donnerstag, 20.04.2023 10:00-16:00 Uhr | 6,67 UStd, 60 Min. Pause |
| Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Resilienztraining – Stärkung der psychischen Widerstandskraft in Theorie und Praxis Gruppenarbeit Feedbackrunde | |