

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 232-2506

Zukünftig gestärkt, gelassen und mit Zuversicht den beruflichen und privaten Alltag meistern - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die Druck und Anspannung im Alltag erleben und neue Methoden erlernen wollen, damit umzugehen.

Voraussetzung

Dieser Bildungsurlaub ist für Interessent*innen mit und ohne Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation geeignet.

Seminarziel

In diesem Bildungsurlaub werden Sie viele Inspirationen erhalten, um mit Stress in Beruf und Alltag bewusster umzugehen. Sie verstehen ihre eigenen Emotionen besser und können selbstbewusst und mit positiven Gedanken den täglich neuen Herausforderungen des Lebens begegnen. Körper und Geist erfahren Ruhe und gleichzeitig wird die Leistungsfähigkeit sowie der Spaß am Leben erhöht. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie in Zukunft unterstützen können, gelassener zu werden und neue Kraft zu sammeln.

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 06.11.2023 09:30-16:30 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen
Einschätzen des Stresslevels
Klärung der Bedeutung und Entstehung von Stress
Vorstellung der verschiedenen Entspannungstechniken
Atemübung
Klärung der eigenen Emotionen, Glaubenssätze und Werte
Blockaden durch negative Gedanken erkennen und verändern
Kennenlernen der eigenen Empfindungen über eine Körperreise

Dienstag, 07.11.2022 09:30-16:30 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Informationen zum Aufbau des Gehirns
Übungen zur Mobilisierung geistiger Leistungsfähigkeit
Einführung und Durchführung Autogenes Training
Bedeutung Achtsamkeit, Transfer in den beruflichen und privaten Alltag
Durchführung verschiedener Achtsamkeitsübungen
Einführung und Durchführung einer Meditation.

Mittwoch, 08.11.2022 09:30- 16:30 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Resilienz – die 7 Säulen der Resilienz
Aufbau der eigenen Resilienz mit Übungen
Kennenlernen und Durchführung einer Progressiven Muskelentspannung
Übungen zur Steigerung des Selbstwertgefühls
Kommunikation und Konfliktmanagement im beruflichen und privaten Alltag
Zusammenfassung der Tage, Feedbackrunde
Ein letztes Mal vollkommen zur Ruhe kommen mit einer Fantasiereise
Abschied

VHS Rhein-Erft, 07.03.2023