Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 241-4205

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken möchten.

Voraussetzung
Keine

Seminarziel
Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit Stress, Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen, um mehr Stressbewältigungskompetenz zu erlangen.

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, 22.07.2024 09:00-16:00 Uhr	**8,00 UStd, 60 Min. Pause**
Begrüßung, Kennenlernen	
Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN	
Organisatorisches	
Einführung in Qigong	
Lockerungsübungen, Selbstmassagen, kleine Übungen für den Alltag	
Theorie Qigong, soweit angemessen und von Interesse	
Basisübungen des Qigong	
wohlbefindliches Sitzen und Stehen	
Ruhe-Übungen	
Umgang mit Zeit	

Dienstag, 23.07.2024 09:00-16:00 Uhr	**8,00 UStd, 60 Min. Pause**
Vorstellen der Dozentin und Einführung	
Übungen Autogenes Training	
Bewusste Entspannung und wie integriere ich sie in den Alltag	
Bewegungsmeditation in Verbindung mit der Atmung	

Mittwoch, 24.07.2024 09:00- 16:00 Uhr	**8,00 UStd, 60 Min. Pause**
Wiederholungen von Qigong, Achtsamkeit	
Ankerpunkte im Alltag, was tut mir gut, was hält mich davon ab?	
Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen	
Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen	
positive Kommunikation	
Selbstmassagen	

Donnerstag, 25.07.2024 09:00-16:00 Uhr	**8,00 UStd, 60 Min. Pause**
Wiederholungen von Qigong, Achtsamkeit	
Ankerpunkte im Alltag, was tut mir gut, was hält mich davon ab?	
Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen	
Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen	
positive Kommunikation	
Selbstmassagen	

Freitag, 26.07.2024 09:00-13:30 Uhr	**8,00 UStd, 60 Min. Pause**
Wiederholungen von Qigong, Achtsamkeit	
Ankerpunkte im Alltag, was tut mir gut, was hält mich davon ab?	
Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen/Glaubenssätzen	
Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen	
positive Kommunikation	
Selbstmassagen	

VHS Rhein-Erft, 13.10.2023