

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 251-4301

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

Zielgruppe

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

Voraussetzung

kein

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: 44,00

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 28.07.2025 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, 29.07.2025 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, 30.07.2025 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, 31.07.2025 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Einführung in Progressiver Muskelentspannung Erlernen der PMR-Übungen evtl. Wiederholung vom Dienstag Einführung und Praxis der Fünf Tibetischen Übungen Körperwahrnehmung Impulsvortrag/Dialog/Austausch	
Freitag, 01.08.2025 09:00-13:30 Uhr	6,00 UStd
Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Themen abschließende Auswertung und Abschlussrunde Abschied	