



Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

Ich,

Vorname, Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag (262-4303)

Zeitraum: vom 23.11.2026 bis zum 27.11.2026

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 44,00 (á 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

Weitere Informationen:

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Strategien zum besseren Umgang mit Stress und stellt praktische, umsetzbare Maßnahmen vor, mit denen Sie zu mehr Stresskompetenz gelangen. Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle Kund*innen und Geschäftspartner*innen bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenem Handeln – auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und praktische, umsetzbare Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen. Die Themen im Einzelnen: Umgang mit „Stolpersteinen“ (z.B. innere Antreiber, mangelnde Abgrenzung und hemmende Glaubenssätze), Ressourcen und Spielräume, innere Inventur und Achtsamkeit. Auch verschiedene Entspannungstechniken werden zum Kennenlernen vorgestellt (AT, PMR, Achtsamkeit, Qigong, Selbstmassage, fünf tibetische Übungen u.a.). Empfohlen werden bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen.

Ort, Datum

Unterschrift