

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-4300

Resilienz und Lebenspflege für pädagogisch tätige Menschen

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, 19.10.2026 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Organisatorisches, Kennen lernen/Vorstellungsrunde, Wünsche und Ziele für die Woche Lockerungs- und Entspannungsübungen, Ankommen Ressourcen und Resilienzfaktoren in den Blick nehmen, Stressoren benennen Achtsamkeit in Theorie und Praxis als Ressource	
Dienstag, 20.10.2026 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Übungen zur Stärkung der Präsenz, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit Vertiefung der Thematik persönlicher Stärken und Schwächen, Umgang mit Stolpersteinen, Glaubenssätzen und zugewandte Abgrenzung	
Mittwoch, 21.10.2026 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Wiederholung von Entspannungsübungen aus dem Qigong und dem Autogenen Training, Achtsamkeit als Ressource und Werkzeug zur Rollenflexibilität/Rollenkonflikte, Umgang mit schwierigen Situationen-Austausch und Lösungsansätze	
Donnerstag, 22.10.2026 09:00-16:00 Uhr	8,00 UStd, 60 Min. Pause
Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, Ressource Atem, Nutzen und praktische Anwendung von pädagogischem „Werkzeug“ wie TZI-Themenzentrierte Interaktion, TA-Transaktionsanalyse und individuelle Lösungsansätze Übungen zur Entspannung und Stärkung der Lebensenergie	
Freitag, 23.10.2026 09:00-13:30 Uhr	6,00 UStd, 0 Min. Pause
Zusammenfassung der Ergebnisse, Wiederholung/Vertiefung von gewünschten Inhalten, Hilfestellung zur Integration der Übungen/Erkenntnisse in den Alltag	

VHS Rhein-Erft, 31.03.2026