

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-4303

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

Ahl Schull, Bachstr. 97, Unterrichtsraum 0.01, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 23.11.2026 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, 24.11.2026 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, 25.11.2026 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/Glaubenssätze	
Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen	
positive Kommunikation	
Selbstmassagen	
Donnerstag, 26.11.2026 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, 27.11.2026 09:00-13:30 Uhr	6,00 UStd, 0 Min. Pause
Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Themen	
abschließende Auswertung und Abschlussrunde	
Abschied	

VHS Rhein-Erft, 10.02.2026