

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-4304

Ganzheitliche Stärkung durch Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit im beruflichen und privaten Alltag

Zielgruppe

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Voraussetzung

Dieser Kurs ist für Interessent*innen mit und ohne Vorerfahrungen mit Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Seminarziel

Lernen, das Bewusstsein auf den Körper und den Atem zu lenken und bewusst auf Körper, Geist und Seele achten, um zu einem guten Gesundheitsverhalten zu gelangen und den langfristigen beruflichen Erfolg zu sichern und zu verbessern.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem ArbZG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 33,33

Unterrichtsstätte

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

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 30.11.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Begrüßung, Vorstellung und Organisatorisches	
Theorieeinheit: Überblick über die Themenschwerpunkte Was machen wir hier zusammen? Erwartungen, Wünsche, Motivation	
Übung: Motivation/warum bin ich hier?	
Theorieeinheit mit Übungen zum Thema Achtsamkeit (wie kann ich die Achtsamkeit am Arbeitsplatz nutzen)	
Dienstag, 01.12.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Reflexion Tag 1, Ankommen - Meditation, Teilnehmer-Fragen	
Sitzmeditation	
Theorieeinheit und praktische Übungen: Stopp dem Gedankenkarussell, Umgang mit Stressgedanken Im beruflichen Kontext	
Mittwoch, 02.12.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Reflexion Tag 2, Ankommen – Meditation, Teilnehmer-Fragen	
Body Scan	
Theorieeinheit: Welchen Nutzen hat die Anteilsarbeit; Biographische Modelle; beruflich wie privat, praktische Übungen	
Achtsamkeit im beruflichen Kontext Praktische Übungen	
Donnerstag, 03.12.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Reflexion Tag 3, Ankommen - Meditation Teilnehmer-Fragen	
Achtsames Yoga, Abschluss Entspannung, Reise zum persönlichen Kraftbaum, Autogenes Training	
Vorsatzformeln/Selbsthypnose zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung	
Hypnose - Die Kraft der Gedanken – Umwandlung von einschränkende in stärkende Glaubenssätze im privaten und beruflichen Alltag	
Freitag, 04.12.2026 10:00-16:00 Uhr	6,67 UStd, 60 Min. Pause
Reflexion Tag 4, Ankommen – Meditation, Teilnehmer-Fagen	
Achtsame Bewegungseinheit	
Theorieeinheit: Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstfürsorge	
Praktische Übungen zur Stressregulation	

