

## 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:

### **Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Beruf (262-2502)**

Zeitraum: vom 28.09.2026 bis zum 30.09.2026

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 24,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

### **Weitere Informationen:**

In diesem Bildungsurlaub steht der bewusste Umgang mit sich selbst im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen, achtsam mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Grenzen umzugehen und Stress sowie Konflikte im Berufsalltag gelassener zu bewältigen. Durch praktische Übungen und gezielte Reflexion wird erfahrbar, wie Selbstfürsorge entsteht, wenn die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen und ihnen Raum gegeben wird. Der dreitägige Kurs lädt dazu ein, die innere Balance zu stärken, persönliche Ressourcen zu aktivieren und nachhaltige Strategien für ein gesundes Berufsleben zu entwickeln.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift