

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 262-2502

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Beruf

Zielgruppe

Alle, die ihre Kommunikation in Beruf und Alltag verbessern möchten.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

In schwierigen Gesprächen wertschätzend bleiben und sich auf friedliche Weise Gehör verschaffen.

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, A 2.02, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

<p>Montag, 28.09.2026 09:00-16:00 Uhr</p> <p>Einführung in die Achtsamkeit Was ist Achtsamkeit und was nicht Hintergrund: Stress, Nervensystem, Aufmerksamkeit Warum Achtsamkeit im Beruf relevant ist Stressmodelle – Hintergründe Akuter – chronischer Stress - Eustress Was macht Stress im Körper und im Gehirn? Persönliche Stressoren im Arbeitskontext erkennen</p>	<p>8,00 UStd, 60 Min. Pause</p>
<p>Dienstag, 29.09.2026 09:00-16:00 Uhr</p> <p>Autopilot oder bewusstes Wahrnehmen Stressregulation Body Scan, Atemübungen, Körper wahrnehmen Achtsame Kommunikation Schwierige Gespräche meistern Grenzen setzen Zuhörkompetenz erweitern</p>	<p>8,00 UStd, 60 Min. Pause</p>
<p>Mittwoch, 30.09.2026 09:00- 16:00 Uhr</p> <p>Resilienz stärken – Schutzfaktoren für Widerstandskraft Eigene Ressourcen erkennen Kurze achtsame Übungen für den Arbeitsalltag Atemtechniken, Mini-Meditation, achtsame Bewegung Selbstfürsorge – die 6 Dimensionen Selbstmitgefühl statt Selbstkritik Wertschätzung und Dankbarkeit als Ressource</p>	<p>8,00 UStd, 60 Min. Pause</p>
<p>, - Uhr</p>	<p>0,00 UStd, 0 Min. Pause</p>
<p>, - Uhr</p>	<p>0,00 UStd, 0 Min. Pause</p>

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