

BU: Achtsamkeit im Beruf und Alltag

Bildungsurlaub: Achtsamkeit im Beruf und Alltag Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit

Durch die Herausforderungen einer sich enorm schnell verändernden Arbeitswelt, leben wir in einer Zeit von beruflichem Leistungsdruck, enormer Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheit und Arbeitsverdichtung. Die Anforderungen nehmen ständig zu und gleichzeitig verlieren immer mehr Menschen in dieser Hektik die Fähigkeit, mit wachem Geist zu agieren. Viele bestreiten ihren Alltag in einer Art "Auto-Pilot" und bemerken nicht, dass sie ihre physischen und seelischen Bedürfnisse übergehen. Langfristig gesehen, entwickeln sich daraus die bekannten Stresssymptome. Wirksame Gegenpole zu Stress und Hektik bietet das Achtsamkeitstraining. Grundlage ist das weltanschauliche neutrale "Training am Arbeitsplatz" von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt (Gießener Forum), das für im Arbeitsprozess stehende Erwachsene konzipiert wurde. Durch die systematische Praxis der Achtsamkeit kann man lernen, ohne abschweifende Gedanken in einer Situation präsent zu sein. Mögliche Auswirkung von Achtsamkeit können sein: Eine bessere Bewältigung von Stress und Stresssituationen, eine erhöhte Fähigkeit sich zu konzentrieren und zu entspannen, die Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz und ein verbesserter Umgang mit körperlichem und psychischem Stress. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrolle und dicke Wollsocken mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Ebenso ist der Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) auch für Arbeitnehmer/innen aus Nordrhein-Westfalen anerkannt. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen.

Dozent(en):	Walter, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag, Freitag, Montag, Dienstag, Mittwoch
Zeitraum:	Do. 02.04.2020 - Mi. 08.04.2020
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	246,25 € (190,25 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine		
02.04.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.04.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.04.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.04.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
08.04.2020	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum