

BU: Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub: Stressbewältigung im beruflichen Alltag durch Achtsamkeit und Präsenz

Gesellschaftliche Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten -Entdecken der persönlichen Form der Regeneration und der eigenen Ressourcen- Die beruflichen Anforderungen haben sich in den letzten Jahren enorm verändert. Eine schnelle Kommunikation zwingt auch zu schnellen Entscheidungen. Eine globale Vernetzung verlangt eine höhere Mobilität und Flexibilität von uns. Man macht täglich einen Spagat zwischen Eigen- und Fremdsteuern. Oft reagiert man hektisch, fühlt sich gehetzt und belädt sich selbst: man vergisst auf sich zu achten! Sie spüren bereits Ihre Krafteräuber und wissen noch nicht, wie Sie dagegen halten können? Die folgenden Schwerpunkte dieses Bildungsurlaubs können Ihnen dabei helfen: - Was ist Stress? - Den Körper und Geist ganzheitlich wahrnehmen - Work-Life-Balance, eine bessere Lebensgestaltung - Ernährung und Rhythmus, Vereinbarkeit im beruflichen Alltag - Mentaltraining und Bewegung Diese Themen werden inhaltlich vorgestellt bzw. mit unterschiedlichen Methoden erarbeitet. Der Wechsel zwischen Trainer-Input und individueller Reflexion, Biografiearbeit, Perspektivenwechsel der Teilnehmer/innen in Form von Aufgaben und Entspannungssequenzen führen dazu, die eigenen Ressourcen zu erkennen und damit die persönliche Form der Regeneration für die Zukunft zu nutzen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrolle sowie Wollsocken mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Eine Abmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Akkreditierung als Bildungsurlaub nach HBUG liegt vor. 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. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Nach aktueller Lage besteht auch während des gesamten Unterrichts die Maskenpflicht. Ein sogenanntes Face Shield oder Gesichtsvorhang bietet keinen ausreichenden Schutz und ist somit nicht erlaubt. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf eine ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im öffentlichen Bereich des Gebäudes untersagt, Getränke im geschlossenen Behälter sind möglich. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage-Startseite über alle aktuellen Änderungen und Regelungen. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Erb, Sabine
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 19.07.2021 - Fr. 23.07.2021
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	257,25 € (199,92 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

19.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
19.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
20.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
20.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
21.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
22.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
22.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
23.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum