

## BU: Stress bewältigen durch achtsame Persönlichkeitsentwicklung -NEU-

Bildungsurlaub: Stress bewältigen durch achtsame Persönlichkeitsentwicklung -NEU- Anforderung des Einzelnen an das Alltags- und Berufsleben: gestern - heute - morgen

Die meisten Lebensumstände, mit denen wir konfrontiert sind, resultieren aus unseren eigenen Vorstellungen, Gedanken und Überzeugungen. Deshalb sind wir meist auch selbst in der Lage, uns wieder von unseren Problemen zu befreien. Stress entsteht im Kopf. Verantwortung übernehmen, offene Kommunikation, Imagination und Meditation, Tatkraft und Ausdauer, in Achtsamkeit und Vertrauen sind wichtige Elemente des erfolgreichen "Positiven Denkens". Entstören wir die innere Kommunikation erhalten wir eine Verbesserung von individueller Gesundheit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Erfahren Sie Strategien und Möglichkeiten für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben, beruflich und privat. 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. Eine Abmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Akkreditierung als Bildungsurlaub nach HBUG wurde beantragt. 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 Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Walter, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 11.10.2021 - Fr. 15.10.2021
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	257,25 € (199,92 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

11.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
12.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
13.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
14.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
15.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
15.10.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum