

## 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 Fremdsteuerung. 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. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen.

Dozent(en):	Erb, Sabine
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 07.10.2019 - Fr. 11.10.2019
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	220,93 € (168,25 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
07.10.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
08.10.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
09.10.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
10.10.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
11.10.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum