

Gesundes Selbst- und Zeitmanagement

Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Offenen Bildungstag Beruf & Digitales

Kursnummer 26M505512

Beginn Samstag, 31.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Sarah Jeschke

Kursentgelt kostenlos, ohne Anmeldung – kommen Sie einfach vorbei!

In Zeiten zunehmender Arbeits- und Terminverdichtungen und dem Dauergefühl immer verfügbar sein zu müssen, sind wir am Ende eines Tages oft vollkommen geschafft und haben den Eindruck, den Anforderungen und Menschen um uns herum nicht gerecht geworden zu sein. Um diesem Gefühl zu begegnen, werden wir uns in unserem gemeinsamen Workshop mit ganz konkreten Strategien auseinandersetzen, wie man den Alltag entzerren kann und am Ende eines Tages trotz hoher Belastungen nicht vollkommen erschöpft ins Bett fällt.

Hinweis:

Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Offenen Bildungstag Beruf & Digitales

Ob KI auf dem Smartphone nutzen, die eigenen Ziele mit der Lego Serious Play Methode definieren oder Programmiersprachen und ihre Anwendungszwecke kennenlernen: Beim Offenen Bildungstag Beruf & Digitales am 31.10. stehen die Türen der Beruflichen Bildung der Kölner VHS von 10 – 16 Uhr für Sie offen. Kommen Sie einfach ganz **ohne Anmeldung** vorbei!

Freuen Sie sich auf kostenfreie Schnupperangebote, Vorträge und persönliche Beratung.

Lernen Sie unsere Kursformate und Lehrkräfte kennen, probieren Sie Neues aus und entdecken Sie dabei die Möglichkeiten für Ihre berufliche Entwicklung bei der Kölner VHS.

Dieses Angebot wird gefördert im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

[zur Kursdetail-Seite](#)