

Anti-Stress-Woche - Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

Bildungsurlaub

Kursnummer	26N220261
Beginn	Montag, 12.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Michaela Wende
Kursentgelt	200,00 €

Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und für die praktischen Übungen bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und eventuell einen Mittagsimbiss mit.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
13.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
14.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
15.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
16.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)