Gesund leistungsfähig bleiben! Stressbewältigung, Selbstführung und mentale Klarheit im Berufsalltag

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M572591

Beginn Montag, 13.09.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 632

Dozent Dipl.-Psych. Jaleh Pourmansour

Kursentgelt 361,00 €

Wie gelingt es, auch in einem anspruchsvollen Berufsalltag ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Stress besser zu verstehen und gezielt zu regulieren. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre eigenen Reaktionsmuster und stärken Ihre Fähigkeit, auch in belastenden Situationen bewusst zu steuern. Durch eine Kombination aus fachlichen Impulsen und praxisnahen Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit fokussieren, innere Unruhe reduzieren und mit herausfordernden Gedanken konstruktiver umgehen können. Praktische Einheiten – darunter Wahrnehmungsübungen in der Umgebung, Bewegung, Atemtechniken sowie Achtsamkeits- und Regenerationsübungen – machen die Inhalte direkt erlebbar. In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre persönlichen Ressourcen, stärken Ihre Selbstführung und entwickeln konkrete Strategien für mehr Gelassenheit, Konzentration und Energie im Berufsalltag.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Gesundheit stärken und ihr Stressmanagement nachhaltig verbessern möchten.

Schwerpunkte:

Grundlagen von Stress und Selbstregulation

Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung im Alltag

Konzentration und Umgang mit mentaler Überlastung

Aktivierung von Ressourcen und Energie

Transfer wirksamer Strategien in den Berufsalltag

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
13.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
14.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
15.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
16.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
17.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632

zur Kursdetail-Seite