Ressourcen stärken, Stress reduzieren, Entspannung erfahren – für Gelassenheit im (Berufs-)Alltag

Bildungsurlaub

Kursnummer 27N220238

Beginn Montag, 22.03.2027, 10:00 - 16:30 Uhr

Dauer 4 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 206,00 €

In diesem Bildungsurlaub können Sie persönliche Ressourcen (wieder-)entdecken und Sie gewinnen Zugang zu positiven Emotionen und Erfahrungen.

Sie erhalten Impulse z.B. aus der Positiven Psychologie oder der Erholungsforschung, wie Sie durch kleine Schritte in Ihrem Berufsalltag nachhaltig ihr gesundheitliches Wohlbefinden fördern können. Auch durch den Austausch über persönliche Kraftquellen und positive Erfahrungen können Anregungen für förderliche Veränderungen gewonnen werden.
Weiterhin werden Möglichkeiten erforscht, gelassener mit Stress umzugehen und Stresskreisläufe zu unterbrechen oder zu vermeiden (z.B. Reframing, Nein sagen).
Sie können Entspannung erfahren und effektive, alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen und anwenden lernen.
Wir werden Übungen aus folgenden Bereichen praktizieren: Atemübungen, Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Elemente des Autogenen Trainings, Körperlockerung, Fantasiereisen und Ruhebilder. Sie können herausfinden, mit welcher Methode Sie gut zur Ruhe kommen.

Die praktischen Übungen werden ergänzt durch Austausch, Tipps zur Anwendung und Transfer in den Alltag.

Ein grundlegendes Ziel dieses Bildungsurlaub ist es, Ihnen aus verschiedenen Bereichen Möglichkeiten vorzustellen, wie Sie mit kleinen Schritte im (Berufs-)Alltag auf Dauer wirksame gesundheitsfördernde Veränderungen bewirken können.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und für die praktischen Übungen bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränke und evtl. 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
22.03.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
23.03.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
24.03.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
25.03.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

zur Kursdetail-Seite