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

Bildungsurlaub

Kursnummer 27N220263

Beginn Montag, 25.10.2027, 10:00 - 16:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 257,00 €

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
25.10.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
26.10.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
27.10.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
28.10.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
29.10.2027	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

zur Kursdetail-Seite