

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
 Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

Bildungsurlaub VHS Köln

Titel: Stopp dem Stress! Mehr Kraft und Energie durch Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen und privaten Alltag

	Montag*	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen
	Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress- und Entspannungsreaktion	Stopp dem Gedankenkarussell, Umgang mit Stressgedanken, Tipps und praktische Übungen	Yoga Praxis, achtsames Yoga	Zusatzübungen Autogenes Training und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung Die Kraft der Gedanken – Umgang mit Glaubenssätzen
11:30	Pause	Pause	Pause	Pause
11:45	Theoretische Einführung Progressive Muskelentspannung	Theoretische Einführung Autogenes Training	Einführung Achtsamkeit, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Teil I	Theoretische Einführung Resilienztraining
13:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00	Praktische Übungen Progressive Muskelentspannung, Teil I	Autogenes Training, praktische Übungen, Teil I	Bodyscan Achtsamkeitsübungen, Teil II Gruppenarbeit	Praktische Resilienzübungen zur Selbstwirksamkeit und Optimismus, Teil I
15.00	Pause	Pause	Pause	Pause
15.15	Praktische Übungen Progressive Muskelentspannung, Teil II Traumreisen	Autogenes Training Übungen, Teil II Gruppenarbeit	Kombinationsübungen mit Entspannungsverfahren und Traumreisen	Praktische Resilienzübungen Ziel- und Lösungsorientierung, Netzwerkorientierung, Teil II
16.15 bis 16:30	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Seminar Feedback - Verabschiedung