

AY30100 Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

Beginn	Montag, 21.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	173,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Michaela Lindemann
Informationen	Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Socken, Verpflegung, Schreibzeug mitbringen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle Kund(inn)en und Geschäftspartner bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenen Handeln - auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann.

Ziel des Bildungsurlaubes ist, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennenzulernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag.

Die Themen im Einzelnen:

- Umgang mit 'Stolpersteinen' (z.B. innere Antreiber, mangelnde Abgrenzung, Glaubenssätze wie: zuerst die Arbeit...)
- Ressourcen und Spielräume
- innere Inventur und Achtsamkeit
- viele Entspannungstechniken kennenlernen (AT, PMR, Achtsamkeit, Qi-Gong, Selbstmassage, Fünf Tibeter, u.a.)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
22.10.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
23.10.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
24.10.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
25.10.2024	09:00 - 13:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)