

Die Volkshochschule Dormagen ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung:

www.brd.nrw.de/system/files/media/document/2023-04/20230425_4_48_Sonstiges_AWb_Liste_anerkannter_Einrichtungen_nach_AWbG.pdf

Das folgende Seminar entspricht den Anforderungen gemäß §9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

www.brd.nrw.de/system/files/media/document/2022-08/20220804_4_48_Sonstiges_AWb_Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.pdf

Die nachfolgende Übersicht ist eine vorläufige Planung, sie sich je nach Kursverlauf und Gruppenzusammensetzung leicht verändern kann.

Bildungsurlaub: Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag

Zielgruppe:

Alle Interessierten, insbesondere Erwerbstätige, die einem möglichen Burn-Out vorbeugen und Resilienz aufbauen möchten und so aktiv die mentale und physische Gesundheit verbessern wollen.

Hauptlernziele:

- Erlernen von Techniken zur Steigerung der mentalen Stärke
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Kennenlernen unterschiedlicher Motivations- und Bedürfnismodelle
- Formulieren von Lebensziele
- Kennen- und anwenden lernen von Entspannungstechniken zur Stärkung von Resilienz und zur Burnout-Prävention

Inhalte:

- Mentaltraining: Was ist mentale Stärke und wie erreiche ich das?
- Motivationstraining: Was treibt mich an? Was motiviert mich? Wie kann ich das Wissen über meine Motivationsstruktur gewinnbringend für Beruf und Alltag einsetzen?
- Gesunder Schlaf: Was passiert im Schlaf, und warum ist guter Schlaf wichtig für die Erhaltung der Gesundheit?
- Stress und Ernährung: Wie entsteht Stress, und was passiert dabei in unserem Körper? Wie wirkt sich Ernährung aus?
- Stress und Bewegung: Was leistet Bewegung und Sport für die Gesundheit, und was nicht?
- Stärkung des Selbstbewusstseins, Stressabbau, Körperwahrnehmung
- Entspannungs- und Präventionsmethoden: u.a. Atmung, Body Scan, Yoga, Meditation, Qi Gong, Akupressur, Autogenes Training

Methoden:

- Theorieeinheiten
- Austausch der Teilnehmenden (Partnerübungen, Plenum)
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen

Übersicht: 11.-14. Dezember 2023 (4 Tage = 32 Unterrichtseinheiten), Veranstaltungsort: VHS Dormagen, Langemarkstr. 1-3, 41539 Dormagen

| | Montag: Seminarraum: 1.01 | Dienstag: Entspannungsraum: 2.04 | Mittwoch: Seminarraum: 1.01 | Donnerstag: Entspannungsraum: 2.04 |
|-------------------|---|--|---|---|
| 9:00 - 10.00 Uhr | Warm-up - Kennenlernen - Trainingsmethoden - Erwartungshaltung | Entspannung, Resilienz und Burnout-Prävention (1) Atmung, Body Scan, Yoga, Meditation, Qi Gong, Akupressur | Besser schlafen Einflussfaktoren, Schlafhygiene, Tipps für besseren Schlaf, Notfallplan | Entspannung, Resilienz und Burnout-Prävention (3) Vertiefung der am Tag 2 erlernten Entspannungs- und Präventionsmethoden |
| 10:00 – 10:45 Uhr | Mentaltraining - Mentale Stärke - Techniken zur Steigerung der mentalen Stärke - positive Affirmationen - Aufgaben/Ziele fokussieren | | | |
| 10:45 – 11:30 Uhr | | | | |
| 11:30 – 12.30 Uhr | | | | |
| 12.30 – 13:30 Uhr | - <i>Mittagspause</i> - | - <i>Mittagspause</i> - | - <i>Mittagspause</i> - | - <i>Mittagspause</i> - |
| 13:30 – 15:30 Uhr | Zielerreichung - Ziele formulieren und setzen - Vision und Lebensziele | Entspannung, Resilienz und Burnout-Prävention (2) Waldbaden, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Hypnose, Phantasiereisen | Sport und Bewegung - Was leistet Sport, was nicht? - gesunder/ungesunder Sport - Wie motiviere ich mich? - Wieviel Zeit ist notwendig? | Entspannung, Resilienz und Burnout-Prävention (4) Vertiefung der am Tag 2 erlernten Entspannungs- und Präventionsmethoden |
| 15.30 – 16.00 Uhr | Ausklang / Tages-Feedback | Ausklang / Tages-Feedback | Ausklang / Tages-Feedback | Abschluss-Feedback, Ausklang |