

VHS-Kurs Bildungsurlaub: Stress adé - Stressbewältigung

03.04.2024 16:19 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

VHS-Kurs Bildungsurlaub: Stress adé - Stressbewältigung



In diesem Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung lernen Sie, was Sie für sich selbst tun können, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

"So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich", unter diesem Motto erlernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche, aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u. a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken. Sie erfahren Wissen über Resilienz, Zeitmanagement sowie Stressbewältigung und aktivieren Ihre eigenen Ressourcen. Der Umgang mit Ihren individuellen Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen wird gefördert. Durch ausführliche Teilnehmerunterlagen gelingt Ihnen der einfache Transfer in den (beruflichen) Alltag. Wünschenswert sind Interesse und Offenheit (auch am Schweigeprozess).

Bildungsurlaub ist das Recht auf bis zu 5 Tage Weiterbildung für Arbeitnehmende während der Arbeitszeit. Das Gehalt wird weitergezahlt und der Bildungsurlaub wird nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Die Antragstellung beim Arbeitgeber sollte bis spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn erfolgen.

Ab Di., 21. Mai 2024 (3x), 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr, Gebühr: 112,50 Euro.

Anmeldungen nimmt die VHS gerne unter der Tel. 0 23 62/66 41 60, per E-Mail unter vhs-und-kultur@dorsten.de oder online unter www.vhs-dorsten.de entgegen.

Text: VHS Dorsten