

Bildungsurlaub

Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Bildungsurlaub führt ein in die Praxis der Achtsamkeit. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen und erproben die Praxis der Achtsamkeit in zahlreichen Übungen. Im Kurs lernen Sie:

- effektiv mit Stress umzugehen
- eigene Stressauslöser und deren Entwicklung zu erkennen
- mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen
- in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- das körperliche und psychische Wohlbefinden zu verbessern

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und deren Meditationen
- Einblick in die Entstehung von Stress bekommen und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist bewusst wahrnehmen lernen
- Neue Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken
- Analyse beruflicher Überforderung: Ursache erkennen, individuelle neue Möglichkeiten durch Achtsamkeit finden
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag - Kultur der Achtsamkeit und Selbstverantwortung gestalten
- Achtsame Kommunikation kennenlernen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen - Emotionale Kompetenz durch Achtsamkeit fördern

Ort: Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, Raum 240

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.vhs-bielefeld.de