

Beratungsstellen für Bildungscheck und Bildungsprämie:

Kreis Recklinghausen

Volkshochschule Marl Die Insel

Bergstr. 230, 45768 Marl
Telefon 02365 880775

DGB Bildungswerk e.V. / e.b.a. gGmbH

Dorstener Str. 27a, 45657 Recklinghausen
Volker Nicolai
Telefon 02361 9063812

Kreis Recklinghausen

Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
Angelika Aberle
Telefon 02361 534029
angelika.aberle@kreis-re.de

Kreis Coesfeld

wfc – Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Fehrbelliner Platz 11, 48249 Dülmen
Thomas Brühmann
Telefon 02594 78240-22
thomas.bruehmann@wfc-kreis-coesfeld.de

Kolping-Bildungswerk GmbH

Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld
Josef Vortmann
Telefon 02541 803-452
vortmann@kolping-ms.de
Marion Berghaus
Telefon 02541 803-453
berghaus@kolping-ms.de

Anmeldung:

Für die Teilnahme an dem Wochenkurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, die spätestens bis zum 07.09.2020 erfolgt sein sollte.

Volkshochschule

Dülmen – Haltern am See – Havixbeck

Geschäftsstelle Dülmen
Alte Sparkasse
Münsterstr. 29/Ostring 32
48249 Dülmen
Tel. 0 25 94 12 - 400
Fax 0 25 94 12 - 409
Email: vhs@duelmen.de

Geschäftsstelle Haltern am See
Muttergottesstiege 6
45721 Haltern am See
Tel. 0 23 64 933 - 442
Fax 0 23 64 933 - 441
Email: vhs@haltern.de

Weitere Auskünfte zu diesem Bildungsurlaub erteilt
Dr. Saskia Jogler:
Tel. 02594 12 - 471
Email: s.jogler@duelmen.de

AGB:

Unsere AGB finden Sie auf den Internetseiten der VHS (www.vhs-duelmen.de) oder in den Geschäftsstellen in Dülmen und Haltern am See.



Volkshochschule

Dülmen – Haltern am See - Havixbeck

Intensivwoche (Bildungsurlaub)

Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe

19.10. - 13.10.2020 (Kurs 6850)

Kursleiterin	Birthe-Isabell Mayer
Unterrichtszeiten	Montag bis Freitag 9:00 bis 16:30 Uhr
Unterrichtsort	VHS Alte Sparkasse Raum 33 Münsterstr. 29/ Ostring 32, 48249 Dülmen
Entgelt	164,00 €
Anmeldeschluss	07.09.2020

Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe

Die beruflichen Anforderungen verändern sich ständig. Arbeitsprozesse werden immer mehr beschleunigt und ihre Komplexität nimmt zu. Dies ruft häufig Gefühle von Überlastung und Stress hervor, was zu psychosomatischen Folgeerkrankungen oder Burn-Out führen kann.

Dieser Bildungsurlaub führt zu einem gesünderen Umgang mit belastenden Anforderungen und kann so helfen, Lebensfreude, Gesundheit und Arbeitskraft zu erhalten und zu steigern.

Intendierte Ziele und Effekte

- Schärfung der Wahrnehmung für das eigene Stresserleben und stressbedingte Gesundheitsrisiken
- Vermittlung von Informationen zu den Themen Stress, Burnout und erfolgreiche Stressbewältigung
- Reflexion und Optimierung bereits vorhandener Strategien zur Stressbewältigung
- Kennenlernen und Ausprobieren von neuen instrumentellen, mentalen und regenerativen Strategien zur Stressbewältigung
- Stärkung des Gefühls der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit
- Förderung der Motivation für Verhaltensveränderungen

Das Seminar hat einen klar präventiven Charakter und orientiert sich in inhaltlicher und konzeptioneller Hinsicht am aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand. Vergleichbare Konzepte wurden bereits mehrfach wissenschaftlich evaluiert und konnten ihre nachhaltige Wirksamkeit in der Praxis unter Beweis stellen.

Seminarinhalte

- Informationsvermittlung zu Stress und seinen biologischen Grundlagen
- Warnsignale
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Kennenlernen weiterer Entspannungstechniken
- Kognitionstraining - die Rolle der Gedanken im Stressgeschehen
- Innere Antreiber
- Ressourcenaktivierung
- Kommunikationstraining

Zielgruppe

Beschäftigte mit Stressbelastungen, die

- sich mit ihren individuellen Belastungssituationen auseinandersetzen möchten
- einen gesünderen Umgang damit erlernen möchten
- bereit sind, eigene Beispiele in die Gruppe einzubringen

Die Dozentin ist zertifizierte Trainerin nach §20 Abs. 1 SGB V für das Handlungsfeld Stressbewältigung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention.

Der Kostenbeitrag für die Teilnehmerunterlagen ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Bildungsurlaub

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen, wenn Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung vorlegen, die Sie auf Wunsch von der VHS erhalten.

Bildungsscheck und Bildungsprämie

Mit dem Bildungsscheck und der Bildungsprämie werden Weiterbildungsausgaben zur Hälfte, höchstens bis zu 500,00 € bezuschusst. Bitte überprüfen Sie, ob für Sie der Bildungsscheck oder die Bildungsprämie in Frage kommt.

Weitergehende Informationen finden Sie im Internet und bei den umseitig aufgeführten Beratungsstellen:

- www.bildungsscheck.nrw.de
- www.bildungspraemie.info