

**Ausgeglichen und
vital im Arbeitsalltag**

Bildungsurlaub



Ihr Bildungsurlaub
im August 2024 in Siegburg



Ausgeglichen und vital im Arbeitsalltag

Gesundheit und Wohlbefinden bestimmen maßgeblich unsere Handlungsfähigkeit im Alltag. Doch wie können Körper, Geist und Seele trotz der Herausforderungen gesund erhalten bleiben? Dazu bietet diese Gesundheitswoche Orientierung und Hilfestellung.

Wir erkunden gemeinsam in Theorie und Praxis, wie jede und jeder zu einer gesundheitsbewussten Lebenseinstellung und Lebensführung gelangen kann. Dabei unterstützen uns Wahrnehmungsübungen, Übungen aus der Funktionsgymnastik und aus der Progressiven Muskelrelaxation. Auf der Grundlage der Stresstheorie entwickeln wir Strategien, unsere Ressourcen zu stärken und sie für eine gesunde Work-Life-Balance einzusetzen. Wir richten den Blick zudem auch darauf, wie wir mit Grundkenntnissen eine vitalstoffreiche Ernährungsweise mit gesunden Nahrungsmitteln in unseren Alltag integrieren können.

241-30400 / Bildungsurlaub

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof

Béatrice Mathieu

Mo, 19.08. – Fr, 23.08.24, jeweils 09:15 – 15:15 Uhr

165,00 EUR



Ablaufplan

Montag

- Die 5 Säulen der Gesundheit
- Subjektive Gesundheit und gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Der Einfluss von Gedanken auf die Gesundheit
Positiver Stress - negativer Dauerstress
- Einführung in die Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung (PMR), Theorie und Praxis

Dienstag

- Körperliche Bewegung und die Benefits für die Gesundheit, Theorie und Praxis
- Wissenswertes aus der Nahrungsmittellehre
- PMR, Wiederholung in Theorie und Praxis

Mittwoch

- Salutogenese - Sich für die eigene Gesundheit stark machen
- Resilienz - Selbstheilungskräfte aktivieren, Krisen besser meistern
- PMR, Praxis

Donnerstag

- Stressmanagement - Die 7 Säulen der Resilienz
- PMR, Praxis



Freitag

- „Wenn-Dann-Strategien“ - Eigene Ziele konsequent angehen und einfacher erreichen
- Bewegung am Arbeitsplatz - Gesund den Arbeitsalltag gestalten
- PMR, Praxis



Aufgrund der Bedarfsanalyse können sich im Kursverlauf einzelne inhaltliche Änderungen ergeben.



Béatrice Mathieu



»Seit vielen Jahren bin ich als Fremdsprachenunterrichtende tätig. Die Freude mit Menschen zu interagieren, motivierte mich jedoch über die Sprache hinaus, mich fortzubilden, um auch Seminare in anderen Themenbereichen anbieten zu können. Die Lehrgänge „Train the Trainer“

und „Management-Coaching“ schärfen meinen Blick für das zwischenmenschliche Geschehen in Unternehmen und die leider oft notwendige Stressanalyse. Mentales Training, Entspannungsmethoden und die Gesundheitslehre rückten in meinen Fokus. Die Ausbildungen zur Resilienz-Trainerin, zur Gesundheitsberaterin (IHK) und die Qualifikation als Gewichts- und Bewegungscoach waren für mich sehr wertvoll. Gesundheit im ganzheitlichen Sinne zu betrachten, ist mir ein großes Anliegen. Gerne möchte ich meine Erfahrungen und mein erlangtes Wissen hierzu Menschen weitergeben und ihnen einen Weg zu einem gesünderen Umgang mit sich selbst aufzeigen.«

Der Kurs ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Ina Köpf, Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-27
ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de





Fachbereich Gesundheit

Adresse Unterrichtsgebäude

BildungsCampus Neuenhof

Zeithstraße 72

→ Zugang über Parkplatz Auf der Papagei

53721 Siegburg



Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle:

Volkshochschule Rhein-Sieg

Ringstraße 24

53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0

Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de

www.vhs-rhein-sieg.de