



42

Stadt Köln - Amt für Weiterbildung
Stadthaus - 50605 Köln

Amt für Weiterbildung / Volkshochschule
VHS-Kundenzentrum
Cäcilienstraße 35
50667 Köln

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 Uhr - 19:00 Uhr

KVB: Haltestelle Neumarkt
Auskunft erteilt: Kundenzentrum
am Neumarkt

Zimmer: 123
Telefon: 0221 221-25990
Fax: 0221 221-6569297

Datum

Bestätigung gemäß § 5 (1) Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Folgendes Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung:

Veranstaltung: Hamsterrad? Nein Danke! - Stress reduzieren und Ressourcen stärken

Zeiten: 4 Termine, 32,00 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort: VHS im Bezirksrathaus Nippes, Neusser Str. 450, 50733 Köln, Nippes

Inhalt:

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Ihre Volkshochschule Köln