



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: Auch Erholung will gelernt sein

Zeiten: 5 Termine, 40,00 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort: VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Eingang Oskar- Jäger Straße, Aachener Str. 220, 50931 Köln, Lindenthal

Inhalt:

Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz“. Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag

Ihre Volkshochschule Köln