Die Oberbürgermeisterin

Stadt 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

42 Stadt Köln - Amt für Weiterbildung
Stadthaus - 50605 Köln

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:	Anti-Stress-Woche - Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden - Ein Bildungsurlaub
Zeiten:	5 Termine, 40,00 Unterrichtseinheiten
Veranstaltungsort:	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Eingang Oskar- Jäger Straße, Aachener Str. 220, 50931 Köln, Lindenthal

Inhalt:
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Ihre Volkshochschule Köln