Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil. Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn in der vhs.cloud anmelden.

Bildungsurlaub VHS Köln

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum: Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken

	Montag*	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
9:00	Einstimmung in den Bildungsurlaub	Reflexion, Fragenklärung und Erfahrungsaustausch	Reflexion, Fragenklärung und Erfahrungsaustausch	Reflexion, Fragenklärung und Erfahrungsaustausch	Reflexion, Fragenklärung und Erfahrungsaustausch
Montag ab 9:30	**Einführung ins Thema: Meine Erwartungen bestimmen mein Ergebnis** Einführung in die Cloud, Kennenlernen, eigene Erwartungen und Bedürfnisse der Gruppe klären, Seminarregeln, Ausblick auf die Woche, Kraft spendende Rituale in den Alltag integrieren, Austausch in der Gruppe	**Einführung ins Thema: Energie folgt der Aufmerksamkeit** Positive Psychologie, Kraft spendende Rituale in den Alltag integrieren, Energietankstelle Dankbarkeit entdecken, meine Herzenswünsche in den Fokus nehmen, Austausch in der Gruppe	**Einführung ins Thema: Meine Wahrnehmung erschafft meine Welt** Positive Psychologie, Kraft spendende Rituale in den Alltag integrieren, Wahrnehmungstypen kennen lernen, individuelle Stressoren wahrnehmen, (Dauer-)Stress identifizieren, Austausch in der Gruppe	**Einführung ins Thema: Innere und äußere Kraftplätze schaffen** Positive Psychologie, Kraft spendende Rituale in den Alltag integrieren, den inneren Garten kennen lernen, Begeisterung (für mich selbst) erlernen, Selbstmitgefühl etablieren, Austausch in der Gruppe	**Einführung ins Thema: Das Drehbuch meines Lebens schreiben** Positive Psychologie, in welchen Situationen fühle ich mich voller Energie?, Ausarbeitung eigener Ressourcen, wie kann ich diese in meinen (Berufs-)Alltag integrieren?, Austausch in der Gruppe
11:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
11:10	Fühle den Moment, vertraue deinen Erfahrungen, erwarte das Beste, Übung der Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in Alltagssituationen	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, Atemübungen und achtsames Yoga, Visualisierungsübung	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, Atemübungen und achtsames Yoga, Visualisierungsübung	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, Atemübungen und achtsames Yoga, Visualisierungsübung	Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, Atemübungen und achtsames Yoga, Visualisierungsübung

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar. Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert. Der BU hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil. Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn in der vhs.cloud anmelden.

12:30	***Mittagspause gemeinsames Picknick***	***Mittagspause gemeinsames Picknick***	***Mittagspause gemeinsames Picknick***	***Mittagspause gemeinsames Picknick***	***Mittagspause gemeinsames Picknick***
13:15	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
13:30	Workshop – Tagesthema: **Meine Erwartungen bestimmen mein Ergebnis** Wie Körper, Geist und Herz eine Einheit bilden, eigene Positionierung, Skalieren lernen Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Workshop – Tagesthema: **Energie folgt der Aufmerksamkeit** Vermittlung von Inhalten aus der Huna-Philosophie, Lenken der Wahrnehmung erlernen, ja und nein sagen, Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Workshop – Tagesthema: **Meine Wahrnehmung erschafft meine Welt** Wahrnehmungstypentest, wie kann ich das im (Berufs-)Alltag, in meinen Interaktionen nutzen? Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Workshop – Tagesthema: **Innere und äußere Kraftplätze schaffen** Meinen inneren Garten gestalten, Gruppenarbeit und Austausch in Kleingruppe Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten	Workshop – Tagesthema: **Das Drehbuch meines Lebens schreiben** Vorstellung von Schreibübungen, einen verbindlichen Leitfaden für mich selbst verschriftlichen Handlungs- und Haltungsalternativen erarbeiten
15:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
15:10 bis 15:30	Achtsamkeitsübung der Energiegewinnung: Kraft spendende Atemübung in deinen Alltag integrieren, Ausklang/Verabschiedung	Kontemplative Psychologie: Achtsamkeit und den Bodyscan als Kraft spendendes Ritual etablieren, Ausklang/Verabschiedung	Achtsamkeitsübung der Energiegewinnung: dich selbst und das Gegenüber besser verstehen, sinnvolle Grenzen ziehen, Ausklang/Verabschiedung	Achtsamkeitsübung der Energiegewinnung: Sprache als Spiegel meiner Selbstgespräche, Gedanken und Glaubenssätze lenken, Ausklang/Verabschiedung	Achtsamkeitsübung der Energiegewinnung: Integration von Ressourcen, Feedbackrunde, Austausch in der Gruppe, Ausklang/Verabschiedung
16:00 bis 17:00	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun*	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun	Il dolce fare niente – Das süße Nichtstun
	*Selbstpraxis der positiven Psychologie in Einzelarbeit: Freiräume nicht mit Erledigungen anfüllen, sondern spontanen Impulsen als Momente der aktiven Selbstfürsorge nachgehen, die eigene Intuition stärken, Yogaübungen in den Alltag integrieren, Hausaufgabe				