A0300643 Entspannung und innere Ruhe finden Gesellschaftliche Herausforderungen von Stress: Strategien zur Stressbewältigung für mehr Resilienz und Gesundheit in Beruf und Gesellschaft

Beginn	Montag, 05.07.2027, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	310,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub Bequeme Kleidung, ggf. eigenes Kissen und Decke sowie Schreibutensilien (für eigene Notizen und Aufzeichnungen)
Kursort	, ,

Stress im Berufs- und Privatleben betrifft viele Menschen und stellt eine individuelle wie gesellschaftliche Herausforderung dar. In diesem viertägigen Bildungsurlaub lernen Sie bewährte Strategien und Techniken zur Stressbewältigung kennen, die Ihnen helfen, im Alltag gelassener, ausgeglichener und resilienter zu werden.
Im Fokus stehen praktische Übungen, wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und Achtsamkeitstechniken. Sie erfahren, welche Methoden für Sie persönlich am besten geeignet sind und wie Sie diese nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien zur Förderung Ihrer Resilienz und zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Der Bildungsurlaub bietet zudem Raum für Austausch und Reflexion: Nutzen Sie die Gelegenheit, mit anderen Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen.
Ob Sie Wege suchen, die Anforderungen des Berufsalltags besser zu meistern, oder einfach mehr Ruhe und Balance in Ihr Leben bringen möchten – dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen wertvolle Impulse und praktische Werkzeuge an die Hand, um Ihre persönliche Stressbewältigung aktiv zu gestalten.

Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit fb-gesundheit@vhs-mtk.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.07.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.07.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.07.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
08.07.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.07.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

zur Kursdetail-Seite