

Y0300627 Stressbewältigung durch Systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation: Gesellschaftspolitische Herausforderungen und individuelle Strategien im modernen Arbeitsumfeld

Beginn	Montag, 20.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	282,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Brigitte Stapp-Bretsch
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	Warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme und Kleidung
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In der heutigen Arbeitswelt nehmen Stress und Belastungen kontinuierlich zu. Zeit- und Termindruck, die Herausforderungen von Homeoffice und ständige Erreichbarkeit stellen viele vor große Herausforderungen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen praxisnahe Methoden und Techniken, um gelassener und resilienter auf diese Anforderungen zu reagieren. Sie erfahren, wie gesellschaftspolitische Entwicklungen die Stressfaktoren in der Arbeitswelt beeinflussen und wie Sie durch systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation Ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken können. Sie lernen, wie Sie neue Ressourcen entdecken, Ihre individuellen Stressoren identifizieren und effektive Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. Die vorgestellten Techniken fördern eine wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag. Entspannungsübungen aus der Achtsamkeitspraxis zur Stressbewältigung und leichte Dehnungsübungen für verspannte Muskulatur runden das Bildungsangebot ab.

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
20.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)