Z0300626 Stressfrei im Alltag: Stressbewältigung und Resilienz als gesellschaftliche Herausforderung - Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit im Kontext steigender beruflicher Anforderungen und sozialer Belastungen

Beginn	Mittwoch, 18.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	192,00 €
Dauer	3-mal
Kursleitung	Brigitte Stapp-Bretsch
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub Warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme und Kleidung
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Dem beruflichen Stress entspannt begegnen!
Jeder Mensch erlebt Stress auf seine eigene Art – insbesondere im Berufsleben, wo Zeitdruck, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit häufige Stressoren darstellen. In diesem dreitägigen Seminar lernen Sie bewährte und wirksame Entspannungsverfahren kennen, die Ihnen helfen, Stress im beruflichen Alltag aktiv zu regulieren.
Die vermittelten Methoden – wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Klangschalen-Anwendungen, Fantasiereisen, Meditation und Atementspannung – unterstützen Sie dabei, Körper und Geist gezielt zu beruhigen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und somit Ihre Arbeitsleistung und Effizienz zu verbessern.
Neben der praktischen Erprobung und dem Erspüren, welche Technik Ihnen persönlich guttut, werden die Möglichkeiten der Integration dieser Techniken in Ihren Arbeitsalltag aufgezeigt. Dies führt zu einer besseren Work-Life-Balance und fördert Ihre Resilienz gegenüber beruflichen Herausforderungen – denn Arbeitszeit ist Lebenszeit.

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
18.11.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.11.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.11.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

zur Kursdetail-Seite