





## DER VERBANDSVORSTEHER

VHS Menden-Hemer-Balve | Untere Promenade 28 | 58706 Menden

 Karin Reinberg  
 02373/94713-16  
 02373/94713-86  
 k.reinberg@vhs-mhb.de

 22. November 2019

## Bestätigung gem. § 5 (1) Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Die Volkshochschule Menden-Hemer-Balve ist anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Folgendes Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung:

Veranstaltung:	<b>Volle Kraft voraus Mit Fähigkeiten der Resilienz dem Berufsstress begegnen</b>
Zeiten:	5 Termine, Mo, 22.02.2021 – Fr, 26.02.2021, jeweils 9 - 16 Uhr
Veranstaltungsort:	Haus der VHS, Untere Promenade 28, 58706 Menden, Raum A 02
Zielgruppe:	Arbeitnehmer/innen aller Berufssparten und andere am Thema Interessierte; Heterogenität hinsichtlich Alter, Geschlecht und Bildungsstand erwünscht.
Lernziel:	<p>Die Teilnehmenden erlernen Techniken, um sie im (Berufs-) Alltag umzusetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fertigkeiten im Selbstmanagement erlernen</li><li>• Faktoren von Resilienz kennenlernen sowie die Praxis der Achtsamkeit als wichtigsten Resilienzfaktor im Arbeitsalltag anwenden können</li><li>• Analyse beruflicher Überforderung: Ursache erkennen, individuelle neue Möglichkeiten durch Achtsamkeit finden</li><li>• Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen</li><li>• Stressbewältigung in der heutigen Zeit, Entspannung im Augenblick praktizieren können</li><li>• Negative Gewohnheiten und automatisch reflexartige negative Bewertungen auflösen können</li><li>• Wirkung negativer Gedanken- und Gefühlsmuster erkennen können</li><li>• Persönliche Werte, Einstellungen, Motivation, Sinn kennenlernen</li><li>• Individuelle Potentiale und Ressourcen entdecken</li><li>• Ursache und Lösen von Konflikten</li><li>• Wertschätzende, zielführende Kommunikation anwenden können</li><li>• Nutzen vom Perspektivenwechsel erkennen können</li></ul>

## Ablaufplanung:

Montag	Lerninhalte	Methoden
9.00– 13.00 (incl. kleiner Pause)	Begrüßung, Überblick, organisatorische Fragen, Kennenlernen. Einblick in die Aspekte des Selbstmanagements und den Grundfähigkeiten von Resilienz - mit Übungen	Referat, Fragebogen, Gruppenaustausch
13.00 – 13.45	Pause	
13.45 – 16.00 (incl. kleiner Pause)	Überblick über augenblickliche Spannungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz - mit Übungen  Zusammenfassung des Tages mit Lerntransfer in konkrete Berufssituationen	Referat, leichte Übungen aus dem Yoga, der Kinesiologie, Meditationen, Atemtechniken  Nutzenbrücke
8 Unterrichtsstunden	2 Übungseinheiten	

Dienstag	Lerninhalte	Methoden
9.00– 13.00 (incl. kleiner Pause)	Vorstellen und Kennenlernen der Praxis der Achtsamkeit, neue Einstellungs- und Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken, Wertschätzung als eine neues Modul in der Stressbewältigung kennenlernen - mit Übungen	Referat, Achtsamkeitsmeditationen, Fragebogen, Einzelübung, Gruppenaustausch
13.00 – 13.45	Pause	
13.45 – 16.00 (incl. kleiner Pause)	Vorstellung einer Stresssituationsanalyse, hinterfragen von vertrauten stressfördernden Denk- und Handlungsmustern - mit Übungen,  Zusammenfassung des Tages mit Lerntransfer in konkrete Berufssituationen	Referat, Fragebogen, Rollenspiel, Gruppenaustausch  Nutzenbrücke
8 Unterrichtsstunden	2 Übungseinheiten	

Mittwoch	Lerninhalte	Methoden
9.00– 13.00 (incl. kleiner Pause)	Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen zur Stressreduktion am Arbeitsplatz, Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Empathie mit sich selbst und anderen - mit Übungen	Referat, Rollenspiel, Einzelübungen, Gruppenaustausch
13.00 – 13.45	Pause	
13.45 – 16.00 (incl. kleiner Pause)	Kreative Problemlösung für den individuellen Arbeitsplatz - mit Übungen  Zusammenfassung des Tages mit Lerntransfer in konkrete Berufssituationen	Referat, Fragebogen, Reframing, Gedankenstopp, Entkatastrophisieren, Gruppenaustausch Nutzenbrücke
8 Unterrichtsstunden	2 Übungseinheiten	

Donnerstag	Lerninhalte	Methoden
9.00– 13.00 (incl. kleiner Pause)	Positiver Umgang mit Stress am Arbeitsplatz durch neue Einstellungen/Perspektivenwechsel, - mit Übungen	Impulsvortrag, Fragebogen, Rollenspiel, Gruppenaustausch
13.00 – 13.45	Pause	
13.45 – 16.00 (incl. kleiner Pause)	Eigene Ressourcen erkennen, individuelle Potentiale entdecken und auf den individuellen Arbeitsalltag übertragen - mit Übungen  Zusammenfassung des Tages mit Lerntransfer in konkrete Berufssituationen	Impulsvortrag, Fragebogen, Rollenspiel, Gruppenaustausch  Nutzenbrücke
8 Unterrichtsstunden	2 Übungseinheiten	

Freitag	Lerninhalte	Methoden
9.00– 13.00 (incl. kleiner Pause)	Wirkung und Einsatz von Sprache erkennen und für ein friedliches und effektives berufliches Miteinander nutzen, Kennenlernen verschiedener Kommunikationsmodelle - mit Übungen	Impulsvortrag, Fragebogen, Rollenspiel, Gruppenaustausch
13.00 – 13.45	Pause	
13.45 – 16.00 (incl. kleiner Pause)	Klare Zielformulierung für eine erfolgreiche berufliche Selbstwirksamkeit - mit Übungen Lerntransfer in den Arbeitsalltag, Abschluss	Impulsvortrag, Fragebogen, Gruppenaustausch  Nutzenbrücke
8 Unterrichtsstunden	2 Übungseinheiten	

Auf der Homepage der Bezirksregierung Arnsberg finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Menden-Hemer-Balve anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

[https://www.bezreg-arnsberg.nrw.de/themen/w/weiterbildungseinrichtungen/do\\_listen/index.php](https://www.bezreg-arnsberg.nrw.de/themen/w/weiterbildungseinrichtungen/do_listen/index.php)

Anerkennung als Bildungsurlaub in den folgenden Bundesländern:

NRW, Baden-Württemberg, Hessen, Saarland.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Volkshochschule Menden-Hemer-Balve