

## Allgemeine Informationen

Betriebsärzte verzeichnen eine steigende Zahl psychischer Erkrankungen im Arbeitsleben. Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und Probleme im zwischenmenschlichen Bereich prägen den Berufsalltag. Die Folgen sind oft Nervosität, Gereiztheit, das Gefühl, dem Arbeitsleben und auch anderen Lebensbereichen nicht mehr gewachsen zu sein. Als Dauerzustand können daraus Krankheit und Burn-Out entstehen.

Dem entgegenzuwirken werden Sie mit verschiedenen Entspannungstechniken, u.a. solchen, die sich gut in den Berufsalltag integrieren lassen, vertraut gemacht. Die weiteren Themen entnehmen Sie bitte diesem Faltblatt.

Sie lernen nicht nur Techniken zur Bewältigung des Arbeitsalltags, sondern dauerhafte Strategien für Ihre Gesundheit und mehr Wohlbefinden.



### Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

Postadresse: Philipp-Fauth-Str. 11  
Geschäftsstelle: Weinstraße Süd 33,  
67098 Bad Dürkheim

#### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 – 13.00 Uhr  
Montag bis 16.00 Uhr  
Donnerstag bis 18.00 Uhr  
nachmittags nach Vereinbarung

#### Ansprechpartner:

Dorothee Rüttger-Mickley  
Tel. 06322 / 961 - 2403  
Fax: 0 63 22 / 961 - 82403  
E-Mail: kvhs@kreis-bad-duerkheim.de

# Bildungs- freistellung

**Stress  
verarbeiten  
und  
neue Energien  
freisetzen**

**Den Berufsalltag  
selbstbestimmter  
gestalten**

### Vom Arbeitgeber freigestellt für Bildungsfreistellungsmaßnahmen!

Berufstätige in Rheinland-Pfalz haben Anspruch auf 10 Tage Bildungsurlaub innerhalb von zwei Kalenderjahren nach einem Beschäftigungsverhältnis von mindestens zwei Jahren.

Der Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Sie zahlen das Bildungsangebot selbst, werden aber für diese Zeit freigestellt.

Der Bildungsurlaub kann für berufliche oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in Anspruch genommen werden. Der Arbeitgeber muss 6 Wochen vor Beginn darüber informiert werden.



Kreisvolkshochschule  
Bad Dürkheim

Die **vhs**  
Volkshochschulen



Wissen und mehr

# Wochenübersicht

## Montag

09.00 – 11.15 Uhr Arbeit ohne Stress  
Mit lösungsorientiertem Verhalten zu mehr Gelassenheit und Effektivität  
12.15 – 14.30 Uhr Klopfakupunktur (EFT)  
Selbsthilfemethode zur Auflösung von Stress, Ängsten, Depressionen, Blockaden und Gedankenmustern  
14.30 – 16.00 Uhr Gesunde Ernährung im Büro: schnell, lecker, gesund und leicht. Und: Nervennahrung ohne Völlegefühl

## Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr Yoga  
Durch Lösen von körperlichen und geistigen Spannungen zu neuer Energie  
10.30 – 14.30 Uhr Beziehungsgestaltung  
Selbstbild und Fremdbild – welchen Einfluss haben sie auf die Beziehungsgestaltung zu Kollegen, Kunden oder Klienten  
14.30 – 16.00 Uhr Betriebliche Gesundheitsförderung  
Angebote, rechtliche Situation, Zahlen, Daten, Fakten

## Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr Regenerationskompetenztraining (RKT)  
Strukturiertes Training zum Aufbau und zur Festigung der Erholungsfähigkeit mit Qigong-Methoden  
10.30 – 14.30 Uhr Lösungs- und Ressourcenorientierung

Arbeiten an neuen Lösungsmustern, eigenen Fähigkeiten und Ressourcen  
14.30 – 16.00 Uhr Progressive Muskelentspannung (PM)  
Wirksame Methode, in kürzester Zeit einen Entspannungszustand zu erreichen

## Donnerstag

09.00 – 12.00 Uhr Beziehungsaufträge  
Muster, die Kommunikation und Kontakt am Arbeitsplatz zugrunde liegen, erkennen und neue Möglichkeiten der Kommunikation finden  
13.00 – 15.15 Uhr Workshop  
„Gesundheits-Ideenschmiede“ für den Betrieb  
15.15 – 16.00 Uhr Autogenes Training (AT)  
Tiefenentspannung mit Selbstheilungskräften, Ruhe und Kraft durch Selbstsuggestion

## Freitag

09.00 – 12.00 Uhr Zeitmanagement: Familie und Beruf  
Gestalttherapeutische Übungen  
13.00 – 15.15 Uhr Aktuelle Anforderungen in der Arbeitswelt, Veränderungen, Trends, Alternativen, Chancengleichheit  
15.15 – 16.00 Uhr Abschlussmeditation

*Private Arbeitgeber mit weniger als 50 Beschäftigten können eine pauschalierte Erstattung des Arbeitsentgelts beantragen (I.d.R. 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn).  
Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur prüft eine Berechtigung.*

<b>Kursleiter</b>	Renate Bremicker, Heilpraktikerin, Trainerin für AT, RKT und PM, Qi-Gong-Lehrerin u. -Therapeutin  Annemarie Briese, Hauswirtschaftsmeisterin  Stefanie Frey, Gestaltpädagogin, gestalttherapeutische Beraterin  Anne-Katrin Herbring, Dipl. Sozialarbeiterin, Coach  Wolfgang Hübner, Heilpraktiker für Psychotherapie, Psych. Berater  Elfriede Metz, Gesundheitsberaterin SNP, Heilpraktikerin  Katharina Puchalla, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Bundesagentur für Arbeit  Ingrid Runck, Yoga-Lehrerin (BDY)  Martina Schlosser-Gauch, Gestaltpädagogin
<b>Termine</b>	Montag, 21.06. – Freitag, 25.06.10 9.00 – 16.00 Uhr Foyer der Brunnenhalle im Kurpark Bad Dürkheim
<b>Pausen</b>	Mo: 11.15 – 12.15 Uhr Di bis Fr: 12.00 – 13.00 Uhr zur Selbstversorgung
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,-
<b>Bitte mitbringen: Schreibzeug, ab Dienstag bequeme Kleidung, Iso-Matte, Kissen, Socken</b>	

**Auch wenn Sie nicht im Berufsleben stehen, können Sie unsere Bildungsfreistellungsmaßnahmen als „reguläre“ Kurse buchen.**