



Hauptstr. 110-112 | 50226 Frechen
Fon 02234 501 1253-1255
Fax 02234 501 1403

Info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Volkshochschule Frechen führt vom 07.04.2019 bis 12.04.2019 unter der Seminar-
nummer 191-5101 das Seminar „Neue Energie - Work-Life-Balance für Frauen“ durch.

Ich,,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung gesetzlichen Bildungsurlaub.

Informationen über die Veranstaltungsdaten und -inhalte finden Sie angefügt.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in NRW gem. § 9 (1) AWbG und § 1 (4). Es ist anerkannt nach § 10 Abs. 1 des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes (VA-Nr. 18-64414 vom 16.04.18), für Berlin gem. § 11 (1) BIUrlG, das Saarland gem. § 6 (2) des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes, Hessen gem. § 11 (4) BildUrlG

Datum: _____

Stadt Frechen
Der Bürgermeister
- Volkshochschule –
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen

(Stempel des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

Kursnummer	191-5101
Titel	Neue Energie – Work-Life-Balance für Frauen
Seminartyp	Wochenseminar der beruflichen Bildung gem. AWbG NRW, gem. Niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz, gem. § 11 Abs. 1 BIUrlG (Berlin), gem. § 6 Absatz 2 des Saarländ. BildungsfreistellungsG
Thema/Ziel	Frauen übernehmen im Beruf Verantwortung und müssen voll präsent sein. Zu Hause sind sie Familienmanagerin und kümmern sich um die Familie und das Umfeld. Um dieses hohe Belastungsniveau lange gesund und motiviert zu erhalten, brauchen wir eine stimmige Balance bis hin zu bewussten Atempausen, die wir in unseren Alltag einbauen. Die Woche auf der Insel gibt Gelegenheit, zur Gelassenheit zu kommen, unsere Situation zu reflektieren, neue Strategien zum achtsameren Umgang mit uns selbst zu lernen, um am Ende der Woche gestärkt, hoch motiviert und mit voller Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zurückzukehren.
Kursinhalte/	<ul style="list-style-type: none"> • Klärung meiner derzeitigen Rollen • Persönlicher Lebensplan • Vereinbarkeit von Familie und Beruf • Meine Work-Life-Balance • Stärkung der eigenen Kräfte durch Bewegung • Entspannter durch den Alltag/Stressreduktion • Einübung von Achtsamkeit • Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
Methoden	Gruppengespräche, Partnerübungen, achtsame Spaziergänge, Kennenlernen von Methoden z. B. aus dem NLP oder der Transaktionsanalyse, ergänzend Techniken zur Stressreduktion
Veranstaltungsort	Haus Winfried, Insel Spiekeroog
Veranstaltungstage	Sonntag, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum	So. 07.04.2019 - Fr. 12.04.2019
Dauer	40 Unterrichtsstunden á 45 Min.
Max. Teilnehmeranzahl	14
Dozentin	Birte Kubersky