



Presseinformation

Datteln, 18. Juni 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Stärken entdecken, Resilienz fördern

VHS im Dorfschulthenhof bietet Bildungsurlaub zur positiven Psychologie an: Förderung von Wohlbefinden, Motivation und emotionaler Balance

Die Volkshochschule Datteln veranstaltet von **Montag, 30. Juni**, bis **Freitag, 4. Juli 2025**, den Bildungsurlaub „Positive Psychologie im Alltag“. Der fünftägige Kurs findet jeweils von 9.30 bis 16 Uhr im Dachsaal des Dorfschulthenhofs statt und richtet sich sowohl an Berufstätige im Rahmen eines Bildungsurlaubs als auch an interessierte Bürger*innen aus Datteln und Umgebung. Die Teilnahmegebühr beträgt 170 Euro. Die Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) NRW anerkannt.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, wissenschaftlich fundierte Methoden der positiven Psychologie kennenzulernen und praktisch zu erproben. Inhalte sind unter anderem die Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken, Strategien zur Resilienzförderung, der bewusste Umgang mit Emotionen und der Einsatz von Achtsamkeit im Alltag. Die Teilnehmenden arbeiten unter anderem mit dem VIA-Stärkentest, reflektieren ihre Grundbedürfnisse auf Basis der Selbstbestimmungstheorie und erfahren, wie sich positive Emotionen gezielt fördern lassen. Der Kurs ist interaktiv aufgebaut und verbindet theoretische Impulse mit praxisorientierten Übungen.

Geleitet wird der Bildungsurlaub von Kathryn Ohm, zertifizierter Life- und Businesscoach mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Als Dozentin mit Schwerpunkt auf psychologischen Themen bietet sie eine fundierte Einführung in zentrale Konzepte und Anwendungen der Positiven Psychologie. Die VHS im Dorfschulthenhof unterstützt mit diesem Kursangebot gezielt die persönliche Weiterentwicklung von Berufstätigen und engagierten Bürger*innen.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Kathryn Ohm

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de

DATTELN
Stadt der Wasserstraßen

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal

Kursbeginn: Montag, 30.6.2025, 9.30 bis 16 Uhr, 5 Termine

Gesamtgebühr: 170 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten