



Ashtanga Yoga Bremen

An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

Firmenname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

HINWEIS: bei eingeschränkter Zulassung liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ausserhalb des Berufsfeldes freizustellen.

Die AYHB Akademie bietet das Seminar „ **Pausenkompetenz und Selbstmanagement im Berufsalltag – arbeitsweltorientierte Methoden zur Stresskompetenz**

“ in Kellinghusen an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** Beantragt
- **Brandenburg** Beantragt
- **Bremen** Beantragt
- **Hamburg** Beantragt
- **Niedersachsen** Beantragt
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt
- **Schleswig-Holstein** Beantragt

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 1-3 Monaten vor Seminarbeginn



Seminarprogramm

Titel: „ Pausenkompetenz und Selbstmanagement im Berufsalltag – arbeitsweltorientierte Methoden zur Stresskompetenz“ in Kellinghusen

Datum:

Die Veranstaltung ist als berufliche Weiterbildung konzipiert und vermittelt arbeitsweltorientierte Kompetenzen zur Belastungssteuerung, Pausenplanung und Selbstmanagement im Berufsalltag. Im Fokus steht die Stärkung der beruflichen Handlungsfähigkeit durch praxistaugliche Strategien, um arbeitsbezogene Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen, die eigene Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und die Leistungsfähigkeit in typischen Belastungssituationen stabil zu halten.

Die Teilnehmenden erarbeiten arbeitsplatznahe, selbstanwendbare Kurzinterventionen (u. a. atem- und bewegungsbasierte Übungen sowie strukturierte Reflexions- und Transferaufgaben) und übertragen diese in konkrete Anwendungssituationen ihres Arbeitsalltags. Ziel ist die Entwicklung eines individuellen, dokumentierten Transferplans (Pausenstrategie und Selbstmanagementroutine) zur nachhaltigen Umsetzung im beruflichen Kontext.



Ashtanga Yoga Bremen

Ablauf

09:00 - 10:30 Uhr Seminar
10:30 - 10:45 Uhr Pause
10:45 - 12:15 Uhr Seminar
12:15 - 12:45 Uhr Mittagspause
12.45 - 14:15 Uhr Seminar
14:15 - 14:30 Uhr Pause
14:30 - 16:00 Uhr Seminar

Änderungen vorbehalten

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Allgemeine Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit
- Mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Gewünschtes Datum der Veranstaltung



Ashtanga Yoga Bremen

An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

Firmenname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Antrag auf Bildungsurlaub

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze (siehe gesetzlicher Überblick) mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

Bildungsurlaub-Kurstitel

Ashtanga Yoga Bremen

Träger der Bildungsveranstaltung

Zeitpunkt der Bildungsveranstaltung

Kursdauer in Tagen

Ort der Bildungsveranstaltung



Anmeldeinformationen Teilnehmer

Vorname

Nachname

Mailadresse

Telefonnummer

Straße, Haus-Nr.

PLZ

Ort

Nach Beendigung der Bildungsmaßnahme lege ich umgehend eine vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebestätigung vor.

Mit freundlichen Grüßen

Ort und Datum

Unterschrift des Antragstellers

Empfangsbestätigung des Arbeitgebers

Der Antrag auf Bildungsfreistellung sowie die erforderlichen Antragsunterlagen sind fristgerecht eingegangen.

Unterschrift des Arbeitgebers/Personalabteilung

Ort und Datum