



Für  
Arbeitgeberinnen  
und Arbeitgeber  
von Beschäftigten  
im Saarland

**Politische Weiterbildung  
und Weiterbildung  
im Ehrenamt**

Tel.: 0681 / 501 7266  
weiterbildung@bildung.saarland.de

**Berufliche Weiterbildung**

Tel.: 0681 / 501 4147  
Referat.f6@wirtschaft.saarland.de

[www.weiterbildung.saarland.de](http://www.weiterbildung.saarland.de)

Januar 2020

**INFORMATION**

**über die Freistellungsfähigkeit von Bildungsveranstaltungen  
der politischen, der beruflichen oder der Weiterbildung zur Ausübung einer ehren-  
amtlichen oder einer gemeinwohlorientierten, freiwilligen und unentgeltlichen Tätigkeit,  
die in anderen Bundesländern anerkannt wurden**

Gemäß § 6 Absatz 2 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) gelten

**Veranstaltungen der politischen, der beruflichen oder der Weiterbildung zur Ausübung  
einer ehrenamtlichen oder einer gemeinwohlorientierten, freiwilligen und unentgeltlichen Tätigkeit,**

die nach vergleichbaren Standards bereits von einem anderen Bundesland oder in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder in einem Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum als freistellungsfähig festgestellt wurden,

**auch im Saarland als freistellungsfähig.**

Demnach gelten Bildungsveranstaltungen, die in den Bundesländern Berlin, Baden-Württemberg, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen nach den dortigen Bildungsfreistellungs-, Bildungsurlaubs- bzw. Bildungszeitgesetzen anerkannt wurden, auch im Saarland als freistellungsfähig festgestellt,

**wenn das tägliche Arbeitsprogramm der anerkannten Weiterbildungsveranstaltung fünf Zeitstunden nicht unterschreitet. Im Saarland werden alle Formen des Sprachenlernens der beruflichen Weiterbildung zugerechnet. Kurse, die der eigenen Gesundheit dienen, werden nicht gefördert.**

Wiederholungsveranstaltungen dieser als freistellungsfähig festgestellten Veranstaltungen gelten gemäß § 7 Absatz 4 SBFG ebenfalls als freistellungsfähig festgestellt, wenn sie im Wesentlichen nach Thema, Inhalt, Arbeits- und Zeitplan, Tagungsort und Ausstattung der Räumlichkeiten übereinstimmen.

Im Auftrag

Beate Sehn

Ministerium für Wirtschaft, Arbeit,  
Energie und Verkehr

Willi Kräuter

Ministerium für Bildung und Kultur



Stundenplan Veranstaltung:

Entspannter in den Alltag zurückkehren – Widerstandsfähiger durch Resilienz-, Stress- und Burnout-Training

Der praktische Entspannungsanteil beträgt 440 Minuten

| Tag | UE    | Uhrzeit               | Thema  |
|-----|-------|-----------------------|--|
| 1   | 1 - 2 | 09:00 Uhr – 10:30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wochen- und Tagesplan vorstellen</li> <li>- Einführung in das Thema Stress</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul>              |
|     |       | 10:30 Uhr – 10:45 Uhr | Pause  |
|     | 3-4   | 10:45 Uhr – 12:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressmanagement, Stressbewältigung, Energiemanagement</li> <li>- Entspannungsübung: AT (20 Min)</li> </ul>                           |
|     |       | 12:15 Uhr – 12:45 Uhr | Pause  |
|     | 5-6   | 12:45 Uhr – 14:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbsttraining zum Stressmanagement</li> <li>- Atemübung (10 Min)</li> </ul>  |
|     |       | 14:15 Uhr – 14:30 Uhr | Pause  |
|     | 7-8   | 14:30 Uhr – 16:00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress und Ernährung</li> <li>- Erholung und Entspannung</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entspannungsübung: PMR (40 Min.)</li> </ul> |

| Tag | UE    | Uhrzeit               | Thema  |
|-----|-------|-----------------------|--|
| 2   | 1 - 2 | 09:00 Uhr – 10:30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offen Fragen vom Vortag klären</li> <li>- Beziehungen</li> <li>- Bewegung</li> <li>- Selbstmanagement</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul> |
|     |       | 10:30 Uhr – 10:45 Uhr | Pause  |
|     | 3-4   | 10:45 Uhr – 12:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anti-Stress-Anker</li> <li>- Notfallkoffer</li> <li>- Fragebögen zur Stressbelastung (15 Min)</li> <li>- Atemübung (10 Min)</li> </ul>              |
|     |       | 12:15 Uhr – 12:45 Uhr | Pause  |
|     | 5-6   | 12:45 Uhr – 14:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausen und Schlaf</li> <li>- Tagesplanungen (Selbstmanagement)</li> <li>- Entspannungsübung: Kurzversion PMR (20 Min)</li> </ul>                    |
|     |       | 14:15 Uhr – 14:30 Uhr | Pause  |
|     | 7-8   | 14:30 Uhr – 16:00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energiequellen und Energieräuber</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entspannungsübung: Lange Version AT (30 Min)</li> </ul>                           |

| Tag | UE    | Uhrzeit               | Thema   |
|-----|-------|-----------------------|---|
| 3   | 1 - 2 | 09:00 Uhr – 10:30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Fragen vom Vortag klären</li> <li>- Einführung in das Resilienztraining</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul> |

|  |     |                       |   |
|--|-----|-----------------------|---|
|  |     | 10:30 Uhr – 10:45 Uhr | Pause   |
|  | 3-4 | 10:45 Uhr – 12:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zukunftsplanung mit Übungsteil</li> <li>- Entspannungsübung: AT (20 Min)</li> </ul>                            |
|  |     | 12:15 Uhr – 12:45 Uhr | Pause   |
|  | 5-6 | 12:45 Uhr – 14:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielorientierung mit Übungsteil</li> <li>- Atemübung (10 Min)</li> </ul>                                       |
|  |     | 14:15 Uhr – 14:30 Uhr | Pause   |
|  | 7-8 | 14:30 Uhr – 16:00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lösungsorientierung mit Übungsteil</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entspannungsübung: PMR (30 Min)</li> </ul> |

| Tag | UE    | Uhrzeit               | Thema  |
|-----|-------|-----------------------|--|
| 4   | 1 - 2 | 09:00 Uhr – 10:30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Fragen vom Vortag klären</li> <li>- Verantwortungsübernahme mit Übungsteil</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul> |
|     |       | 10:30 Uhr – 10:45 Uhr | Pause  |
|     | 3-4   | 10:45 Uhr – 12:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimismus mit Übungsteil</li> <li>- Entspannungsübung: PMR (30 Min)</li> </ul>   |
|     |       | 12:15 Uhr – 12:45 Uhr | Pause  |
|     | 5-6   | 12:45 Uhr – 14:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akzeptanz mit Übungsteil</li> <li>- Atemübung (10 Min)</li> </ul>   |
|     |       | 14:15 Uhr – 14:30 Uhr | Pause  |
|     | 7-8   | 14:30 Uhr – 16:00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollenverhalten /Opferrolle mit Übungsteil</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Entspannungsübung: AT (30 Min)</li> </ul>           |

| Tag | UE    | Uhrzeit               | Thema   |
|-----|-------|-----------------------|---|
| 5   | 1 - 2 | 09:00 Uhr – 10:30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Fragen vom Vortag klären</li> <li>- Netzwerkorientierung mit Übungsteil</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul>   |
|     |       | 10:30 Uhr – 10:45 Uhr | Pause   |
|     | 3-4   | 10:45 Uhr – 12:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Austausch</li> <li>- Pausenübungen</li> </ul>  |
|     |       | 12:15 Uhr – 12:45 Uhr | Pause   |
|     | 5-6   | 12:45 Uhr – 14:15 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsteile PMR, Bodyscan, Phantasiereise (90 min)</li> </ul>  |
|     |       | 14:15 Uhr – 14:30 Uhr | Pause   |
|     | 7-8   | 14:30 Uhr – 16:00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was für Fragen sind offengeblieben?</li> <li>- Was benötigen Sie noch, um entspannt wieder in den Alltag zurückzukehren?</li> <li>- Wie wenden Sie die Entspannungsübungen im Alltag an?</li> <li>- Evaluation</li> <li>- Phantasiereise (15 Min)</li> </ul> |