

Rebecca Lewitz  
Postfach 11 15  
53903 Zülpich

Ihr Antrag vom  
02.04.2023

Aktenzeichen  
1213/103642

Datum  
05.04.2023

Bearbeitet von  
Andrea Poos

E-Mail  
poos@aewb-nds.de

Durchwahl Tel. · Fax  
0511/300 330 329/-380

## **Anerkennung von Bildungsveranstaltungen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG)**

Sehr geehrte Damen und Herren,

die nachstehend aufgeführte Veranstaltung wird gem. § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt. Die Anerkennung gilt auch für alle weiteren Veranstaltungen gleicher Art, die Sie vom genannten Termin an durchführen wollen. Die Anerkennung endet am 31.12.2025.

### **Entspannter in den Alltag zurückkehren - Widerstandsfähiger durch Resilienz, Stress- und Burnout Training mit vielen praktischen Entspannungsübungen**

VA-Nr.(Ifd. Nr.)                      B23-121389-58  
Veranstaltungstermin:            28.08.2023 - 01.09.2023  
Veranstaltungsort:                Online

Das Programm per Mail vom 05.04.2023, das meiner Entscheidung zugrunde liegt, erkläre ich für verbindlich. Die Ausschreibung muss den Inhalt des Programms wiedergeben.

### **Der themenbezogene Praxisanteil wird wie beantragt anerkannt und darf ein Viertel der Veranstaltungsdauer nicht übersteigen.**

Diese Veranstaltung wird als Online- oder Hybridform anerkannt.

Die Kriterien, die für eine Präsenzveranstaltung zu erfüllen sind, gelten auch für Online- oder Hybridkurse.

Es müssen folgende Voraussetzungen vollumfänglich erfüllt werden:

- 1) Die Veranstaltung muss fünf, mindestens drei aufeinanderfolgende Tage dauern.
- 2) Der Mindestarbeitsumfang muss hier 8 Unterrichtsstunden je 45 Minuten erreichen.
- 3) Geeignete virtuelle Unterrichtsräume mit entsprechenden Medien werden genutzt.
- 4) Der Unterricht wird live (in Echtzeit) online/hybrid durchgeführt.
- 5) Die Interaktion zwischen Kursleitung und Teilnehmenden ist jederzeit gegeben.

Bitte beachten Sie die nachstehenden Anforderungen:

#### Anmelde- und Teilnahmebestätigung

Stellen Sie niedersächsischen Teilnehmenden für die Vorlage bei der Arbeitgeberin/beim Arbeitgeber vor Beginn der Veranstaltung eine formlose Anmeldebestätigung mit Titel, Veranstaltungstermin, Veranstaltungsort, Az./Veranstalturnummer, VA-Nr.(Ifd.Nr.) und Bescheid-Datum aus.

Nach Abschluss der Veranstaltung bestätigen Sie den Teilnehmenden, die Bildungsurlaub in Anspruch genommen haben, den regelmäßigen Besuch mit der beigefügten Teilnahmebestätigung.

#### Meldepflichtige Änderungen

Änderungen und Abweichungen der anerkannten Veranstaltung sind meldepflichtig. Dies betrifft Änderungen des Titels, der Lernziele, der Inhalte, der Arbeitszeiten oder der Dauer der Veranstaltung.

#### Berichtspflicht

Für einmalig anerkannte Veranstaltungen erhalten Sie nach Beendigung einen Link zur Berichtslegung.

Für mehrjährig anerkannte Veranstaltungen erhalten Sie den Link nach dem 31.03. des Folgejahres.

Für alle gestellten Anträge können Sie Ihre Berichte auch in Ihrem geschützten Account eingeben.

Wenn Sie in Papierform berichten verwenden Sie bitte den Berichtsbogen, der dieser Anerkennung beigefügt ist.

Bitte berichten Sie ebenfalls über den Ausfall Ihrer Veranstaltung oder über die Durchführung ohne freigestellte niedersächsische Arbeitnehmende.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



Andrea Poos

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>