



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:

Zur inneren Ruhe zurückkehren

Die praktischen Entspannungsanteile nehmen in den 3 Tagen 265 Minuten ein.

Tag	UE	Uhrzeit	Thema
1	1 - 2	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in das Thema</li> <li>- Übersicht des Seminars</li> <li>- Einführung in die Entspannungsmethoden</li> <li>- Übung AT (20 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>- Stresstest</li> <li>- Was passiert bei kurzfristigen, langfristigen (chronischem) Stress?</li> <li>- Wie können Sie von einem stressigen in ein ausgeglichenes Leben zurückkehren? Keine Zeit – Gründe und Hintergründe</li> <li>- Atemübungen (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>- Keine Zeit – Gründe und Hintergründe</li> <li>-</li> </ul>
		14:15 Uhr – 14:30 Uhr	Pause
	7-8	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMR, Body Scan, Fantasiereise (75 Min)</li> <li>- Evaluation</li> </ul>

Tag	UE	Uhrzeit	Thema
2	1 - 2	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Fragen vom Vortag offen?</li> <li>- Wie geht es den Teilnehmern?</li> <li>- Pausen, Entspannung, Ernährung</li> <li>- Übungen aktive Pause</li> </ul>
		10:30 Uhr – 10:45 Uhr	Pause
	3-4	10:45 Uhr – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuwendung und Entspannung</li> <li>- Negative Fokussierung</li> <li>- Konstruktive Umstrukturierung</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>- Handlungsorientierung</li> <li>- Selbstinstruktionen</li> <li>-</li> </ul>
		14:15 Uhr – 14:30 Uhr	Pause
	7-8	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AT, Body Scan, Fantasiereise (75 min)</li> <li>- Evaluation</li> </ul>

Tag	UE	Uhrzeit	Thema
3	1 - 2	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Fragen vom Vortag offen?</li> <li>- Wie geht es den Teilnehmenden?</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freizeit Bestandsaufnahme: Heute – unter Belastung Früher – ohne Belastung Ihr persönliches Ergebnis</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 darüber, wie Entspannung in den Alltag integriert werden kann</li> <li>- Was ist notwendig, damit dies gelingt?</li> <li>- Was sollte dafür verändert werden?</li> </ul>
		12:15 Uhr – 12:45 Uhr	Pause
	5-6	12:45 Uhr – 14:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lachen Sie den Stress weg.</li> <li>- Das wäre doch gelacht</li> <li>- Das innere Lächeln</li> <li>- Der innere Helfer</li> <li>- Teilnehmer schreiben für sich auf, was sie aus den 3 Tagen für sich mitnehmen</li> </ul>
		14:15 Uhr – 14:30 Uhr	Pause
	7-8	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AT o. PMR nach Wunsch der Teilnehmer, Body Scan, Fantasiereise (75 Min)</li> <li>- Evaluation</li> </ul>