



**bildungswerk
stenden**
politisch. weiter. bilden.

Bildungswerk Stenden • Kavalleriestr. 12 • 40213 Düsseldorf

Frau / Herr

Eine Einrichtung des
Neue Gesellschaft Niederrhein e.V.

Mitteilung für den Arbeitgeber (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Name _____ Vorname _____

Straße Nr. _____ PLZ _____ Ort _____

Ich beantrage Bildungsurlaub, da ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung des Bildungswerk Stenden teilzunehmen:

| | | |
|---|--|------------|
| Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf - Auszeit im Kloster Seminar-Nr.: 244H009 | | |
| Ort: | Online-Seminar | |
| Beginn/Ende: | 07.10.2024 | 11.10.2024 |
| Unterrichtsstunden: | 30 Unterrichtsstunden gesamt | |
| Seminarleitung: | Uta Tuttlies | |
| Zielgruppe: | Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger | |
| Unterrichtsinhalte: | <ul style="list-style-type: none">• Voraussetzungen für persönliches Wohlbefinden und Entspannung im beruflichen Alltag• Yoga und Autogenes Training als Entspannungstechniken• Körperliches und mentales Stärke entwickeln für mehr Gelassenheit und Stärke am Arbeitsplatz• persönliche Zielformulierungen für die berufliche Entwicklung | |
| Unterrichtsziele: | <ul style="list-style-type: none">• Mehr Entspannung, Kraft und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training• Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga• Selbstwirksamkeit optimieren mit aktiver Stressbewältigung und persönlichen Zielformulierungen• Persönlichen Aktionsplan entwickeln, um den Anforderungen des beruflichen Alltags kraftvoll zu begegnen | |

Diese Mitteilung ergeht unter dem Vorbehalt, dass die Mindest-Teilnahmezahl erreicht wird und die Veranstaltung durchgeführt werden kann.

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Bildungswerk Stenden
Kavalleriestr. 12
40213 Düsseldorf

Datum

Stempel und Unterschrift der Bildungseinrichtung

Anerkennung als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach §10 AWbG beim zuständigen
Ministerium unter Aktenzeichen 48.06.06.01.13.04.

Datum

Unterschrift der/des Beschäftigten