



FASTEN SYLT

BILDUNGSURLAUB · MALLORCA

Mitteilung / Antrag für den Arbeitgeber

Fasten-Sylt veranstaltet den Bildungsurlaub „Stress, Resilienz und Gesundheit im Berufsalltag“ am Veranstaltungsort Mallorca.

Teilnehmer/in: _____
Anschrift: _____
Arbeitgeber: _____
Zeitraum: _____

Hiermit beantrage ich Bildungsfreistellung für die oben genannte Bildungsveranstaltung. Die Lerninhalte und der zeitliche Ablauf sind im anschließend beigefügten Stundenplan dargestellt.

Anerkennungsangaben

Für das jeweils zuständige Bundesland sind die Anerkennungsnummer und die Gültigkeitsangaben vor Verwendung des Dokuments einzutragen.

Bundesland	Aktenzeichen / Nummer	gültig bis
Baden-Württemberg	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Bayern	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Berlin	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Brandenburg	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Bremen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Hamburg	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Hessen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Mecklenburg-Vorpommern	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Niedersachsen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Nordrhein-Westfalen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Rheinland-Pfalz	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Saarland	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Sachsen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##

Bundesland	Aktenzeichen / Nummer	gültig bis
Sachsen-Anhalt	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Schleswig-Holstein	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##
Thüringen	##bitte-nachtragen##	##bitte-nachtragen##

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Hinweis: Die Anerkennungsangaben sind Platzhalter und müssen vor Verwendung durch die tatsächlichen Bescheid-/Aktenzeichen ersetzt werden.

Stundenplan des Seminars

Der Stundenplan zeigt, wie Theorie und berufliche Anwendung über die Woche aufeinander aufbauen: Impulsvortrag, Methodentraining und Vertiefung am Morgen, ein Online-Modul mit Kursleitung am Mittag und ein Fachblock am Nachmittag. Der Abendblock ist freiwillig und stellt den Bezug zur Insel her: Mittelmeerküste, Kiefernwälder und Olivenhaine dienen als Anschauung für die Theorie von Belastung und Erholung.

Montag

Zeit	Inhalt
08.00 - 08.30 Uhr (30 Min.)	Impulsvortrag: Stressmodelle - wie Stress entsteht und wirkt
08.30 - 09.15 Uhr (45 Min.)	Methodentraining: Prioritäten nach Dringlichkeit und Wichtigkeit setzen
09.30 - 10.15 Uhr (45 Min.)	Vertiefung mit Kursleitung: Belastungs- und Erholungsrhythmen, Gruppenaustausch
11.45 - 13.45 Uhr (120 Min.)	Online-Modul (synchron, mit Kursleitung): Stressresilienz, Teil 1 - Stressentstehung und Resilienzkonzept
15.45 - 17.45 Uhr (120 Min.)	Auftakt: Stressmanagement und berufliche Leistungsfähigkeit
17.45 - 20.30 Uhr (165 Min.) optional	Praxisanleitung: Ökosystem Mittelmeerküste und Seegraswiesen, Achtsamkeitsübung

Dienstag

Zeit	Inhalt
08.00 - 08.30 Uhr (30 Min.)	Impulsvortrag: Typische berufliche Stressoren erkennen und benennen
08.30 - 09.15 Uhr (45 Min.)	Methodentraining: Gedankenmuster in Stresssituationen hinterfragen
09.30 - 10.15 Uhr (45 Min.)	Vertiefung mit Kursleitung: Selbstwirksamkeitsressourcen, Erfahrungsaustausch
11.45 - 13.45 Uhr (120 Min.)	Online-Modul (synchron, mit Kursleitung): Stressresilienz, Teil 2 - Resilienzfaktoren und Resilienzprofil
15.45 - 17.45 Uhr (120 Min.)	Biochemie der Resilienz: Physiologie der Stressbewältigung
17.45 - 20.30 Uhr (165 Min.) optional	Praxisanleitung: Küstenformen und Buchten, Wahrnehmungsübung am Meer

Mittwoch

Zeit	Inhalt
08.00 - 08.30 Uhr (30 Min.)	Impulsvortrag: Bewertung, Kontrolle und Handlungsspielraum
08.30 - 09.15 Uhr (45 Min.)	Methodentraining: Phasen von Veränderungsprozessen
09.30 - 10.15 Uhr (45 Min.)	Vertiefung mit Kursleitung: Starres Festhalten vs. konstruktive Anpassung, Gruppenarbeit

Zeit	Inhalt
11.45 - 13.45 Uhr (120 Min.)	Online-Modul (synchron, mit Kursleitung): Burn-out-Prävention, Teil 1 - Verlauf, Risikofaktoren, Selbsteinschätzung
15.45 - 17.45 Uhr (120 Min.)	Selbstwahrnehmung: Wechselwirkung von Körper und Psyche
17.45 - 20.30 Uhr (165 Min.) optional	Praxisanleitung: Ökologie der Macchie und Kiefernwälder, Achtsamkeitsübung

Donnerstag

Zeit	Inhalt
08.00 - 08.30 Uhr (30 Min.)	Impulsvortrag: Erholung als Kompetenz - kurz- und langfristig
08.30 - 09.15 Uhr (45 Min.)	Methodentraining: Arbeitsenergie über den Tag einteilen
09.30 - 10.15 Uhr (45 Min.)	Vertiefung mit Kursleitung: Ressourcen priorisieren, Gruppenarbeit zur Wochenplanung
11.45 - 13.45 Uhr (120 Min.)	Online-Modul (synchron, mit Kursleitung): Burn-out-Prävention, Teil 2 - Präventionsplan, Erholung, soziale Unterstützung
15.45 - 17.45 Uhr (120 Min.)	Fachvortrag & Reflexion: Mindset, Zeit- und Energiemanagement
17.45 - 20.30 Uhr (165 Min.) optional	Praxisanleitung: Lebensraum Trockenmauer und Olivenhain, Wahrnehmungsübung

Freitag

Zeit	Inhalt
08.00 - 08.30 Uhr (30 Min.)	Impulsvortrag: Vom Wissen zum Handeln - Vorsätze umsetzen
08.30 - 09.15 Uhr (45 Min.)	Methodentraining: Überprüfbare Vorsätze formulieren
09.30 - 10.15 Uhr (45 Min.)	Vertiefung mit Kursleitung: Persönlicher Werteanker, Abschlussrunde
11.45 - 13.45 Uhr (120 Min.)	Online-Modul (synchron, mit Kursleitung): Techniken zur Stressbewältigung - Kurzentspannung, Werkzeugkoffer
15.45 - 17.45 Uhr (120 Min.)	Abschlussabend: Umsetzungstipps für nachhaltige Stressresilienz
17.45 - 20.30 Uhr (165 Min.) optional	Praxisanleitung: Insel-Ökologie im Überblick, Achtsamkeitsübung