

Vier Tage, die **im Team ankommen.**

Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter aus Ihrem Haus möchte am Bildungsurlaub „Vom Rücken zur Rückendeckung“ teilnehmen. Auf diesem Blatt steht, was das Seminar Ihrem Betrieb bringt, was es kostet und was für die Freistellung zu tun ist.

Worum es geht

Vier Seminartage zu gesunder Führung, aufgebaut auf einem bio-psycho-sozialen Ansatz: Körper, Psyche und Zusammenarbeit werden nicht getrennt behandelt, sondern in ihrer Wechselwirkung. Zielgruppe ist die mittlere Führungsebene – Menschen, die Verantwortung für Ergebnisse und gleichzeitig für Menschen tragen.

Was Ihr Betrieb davon hat

- **Belastung wird früher erkannt.** Führungskräfte lernen, Warnsignale bei sich und im Team zu lesen, bevor daraus Ausfälle werden.
- **Weniger stille Reibung.** Spannungen, die niemand anspricht, kosten Arbeitszeit und Energie – hier wird geübt, sie ansprechbar zu machen.
- **Konkrete Werkzeuge statt Vortragsprogramm.** Jeder Tag endet mit etwas, das am Montag darauf anwendbar ist.
- **Ein Aktionsplan, der zurück ins Haus kommt.** Am vierten Tag entsteht ein persönlicher Plan für die eigene Abteilung.

Die Eckdaten

Termin	Montag, 7. bis Donnerstag, 10. Dezember 2026 – der Freitag ist reiner Abreisetag ohne Seminarinhalt
Ort	SeminarZentrum Rückersbach, Johannesburg im Vorspessart – rund 30 Minuten vom Frankfurter Flughafen, direkt an der A3
Umfang	4 Seminartage, rund 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Gruppe	Mindestens 8, höchstens 15 Teilnehmende
Kosten	897 € pro Person zzgl. MwSt., inklusive Tagungspauschale (Seminarraum, Kaffeepausen, Mittagsbuffet, Tagungsgetränke). Übernachtung und weitere Verpflegung werden vor Ort abgerechnet.
Anerkennung	Als Bildungsfreistellung anerkannt in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, im Saarland, in Sachsen-Anhalt und in Thüringen

Die Freistellung in drei Schritten.

Bildungsfreistellung ist ein gesetzlicher Anspruch der Beschäftigten. Für Sie als Betrieb ist der Vorgang überschaubar – im Kern geht es um eine Frist und eine Entscheidung.

1 Der Antrag geht bei Ihnen ein – vier bis acht Wochen vorher

In Rheinland-Pfalz, im Saarland und in Sachsen-Anhalt muss der schriftliche Antrag sechs Wochen vor Seminarbeginn vorliegen. **Für den Termin im Dezember ist das der 26. Oktober 2026.** Thüringen: acht Wochen (12. Oktober), Niedersachsen: vier. Dem Antrag liegen der Anerkennungsbescheid für Ihr Bundesland und die Seminarbeschreibung bei.

2 Sie entscheiden schriftlich

Eine Ablehnung ist nur aus zwingenden betrieblichen Gründen möglich und muss begründet werden. Schweigen gilt als Zustimmung: in Niedersachsen ab zwei Wochen vor Beginn, in Thüringen vier Wochen nach Antragseingang.

3 Nach dem Seminar: Bescheinigung und gegebenenfalls Erstattung

Jede teilnehmende Person erhält eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Unterlagen. In Rheinland-Pfalz reichen Sie damit – bei weniger als 50 Beschäftigten – den Antrag auf Erstattung der Entgeltfortzahlung ein.

Rheinland-Pfalz: Sie können sich das Entgelt erstatten lassen

Betriebe mit **weniger als 50 Beschäftigten** erhalten die Entgeltfortzahlung während der Bildungsfreistellung auf Antrag vom Land erstattet – im Kalenderjahr 2026 mit **89,46 € je Freistellungstag**.

4 Seminartage = bis zu 357,84 € Erstattung

Zuständig ist das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung. Auszubildende, Praktikanten und selbstständige Geschäftsführer zählen bei der 50er-Grenze nicht mit.

Wenn in Ihrem Bundesland kein Anspruch besteht

Bayern und Sachsen haben kein Bildungsfreistellungsgesetz. Dann ist die Teilnahme als reguläre Weiterbildung der übliche Weg – am Seminar, am Ablauf und am Preis ändert das nichts.

Mehrere Führungskräfte entsenden

Ab drei Personen aus einem Haus halten wir ein Kontingent zurück. Das lohnt sich inhaltlich: Was in vier Tagen erarbeitet wird, trägt weiter, wenn mehrere Führungskräfte dieselbe Sprache mitbringen.

Die vier Tage im Überblick.

32 Unterrichtseinheiten, Montag bis Donnerstag. Jeder Tag hat einen eigenen Schwerpunkt und endet mit einem Ergebnis, das in den Führungsalltag zurückgeht.

Tag 1 Mo, 9–17 Uhr	Standortbestimmung Herausforderungen moderner Führung, das bio-psycho-soziale Modell und eine ehrliche Analyse der eigenen Belastungssituation. Ergebnis: Belastungssignale werden früh erkannt.
Tag 2 Di, 8.30–17 Uhr	Der körperliche Faktor Leistungsphysiologie, Ergonomie und Bewegungsstrategien für den Berufsalltag. Ergebnis: Leistungsfähigkeit bleibt langfristig erhalten.
Tag 3 Mi, 8.30–17 Uhr	Der psychische Faktor Stressoren erkennen, Selbstführung stärken, Resilienzstrategien entwickeln. Ergebnis: mehr Widerstandskraft — die eigene und die des Teams.
Tag 4 Do, 8.30–17 Uhr	Der soziale Faktor Vertrauen, Kommunikation und gesunde Teamkultur — einschließlich des persönlichen Aktionsplans für die eigene Abteilung. Ergebnis: ein konkreter Aktionsplan, der mit zurückkommt.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden den vorbereiteten Antrag auf Bildungsfreistellung, den Anerkennungsnachweis für ihr Bundesland und die Seminarunterlagen.

Wer das Seminar leitet

Cornelia und Henri Dittmar — ein Mutter-Sohn-Duo aus Wissenschaft und Praxis. Cornelia Dittmar bringt über 25 Jahre Erfahrung aus Sportwissenschaft, Biologie und Pädagogik mit und ist Autorin von Seminarunterlagen der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie. Henri Dittmar kommt aus Betriebswirtschaft, Teamwissenschaft und moderner Mitarbeiterbindung.

Der nächste Schritt

Fragen zur Freistellung, zur Anerkennung in Ihrem Bundesland oder zu einem Kontingent für mehrere Personen beantworten wir gern persönlich. Die Anmeldung läuft über gewinnerteams.de/bildungsurlaub.