

Kinder- und Jugendwerk Ost
Referat Freiwilligendienste

Bundesfreiwilligendienst 27+

Seminarprogramm Januar - Juni 2022



Liebe Freiwillige,

wir freuen uns, Ihnen unser Seminarangebot für das erste Halbjahr 2022 präsentieren zu können. Bei der Auswahl der Seminarthemen haben wir versucht, verschiedene Themengebiete zu berücksichtigen. Alle Seminare werden durch eine Kollegin oder einen Kollegen unseres Teams begleitet. Für die fachlichen Inhalte haben wir zum Teil Gastreferenten eingeladen, die gemeinsam mit Ihnen die Themen erarbeiten. Sie können rechnerisch pro Dienstmonat einen Seminartag einplanen, wobei es auch möglich ist, mehrere Seminare pro Monat zu besuchen.

Bitte nutzen Sie dieses Heft als Orientierung, sodass Sie in Ihren Einsatzstellen schon vorab und langfristig klären können, zu welchen Zeiten Sie nicht arbeiten werden. Für die Seminartage werden Sie freigestellt.

Sie können sich mit dem beiliegenden Formular anmelden oder uns einfach eine E-Mail schicken. Die Kontaktdaten finden Sie auf dem Rückmeldebogen. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung, dass alle Seminare in der Anzahl der Teilnehmer begrenzt sind. Eine rechtzeitige Rückmeldung zu Ihren Wunschseminaren erhöht Ihre und unsere Planungssicherheit. Sobald Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, bekommen Sie eine Bestätigung Ihrer Seminartermine und ca. 2 Wochen vor dem Seminar eine ausführliche Einladung.

Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie Fragen oder Anregungen zu dem vorliegenden Programmheft haben. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.

Hinweis: Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Änderungen des Seminarprogramms kommen. In den jeweiligen Einladungen erhalten Sie alle Informationen.

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Teams,



Oxana Wentland,

Referentin Freiwilligendienste

Januar 2022

20.01.2022

Virtuelle Stadtführung durch Berlin

Berlin heute – der Unterschied zwischen Ost und West ist nicht mehr wahrnehmbar – wäre da nicht die rumpelnde Linie doppelter Kopfsteinpflastersteine inmitten der Stadt, mitten **durch die Straßen...**doch noch mitten durchs Herz dieser Stadt? Wir nehmen an einer Erkundungstour durch unsere Hauptstadt teil, ganz bequem von zu Hause aus. Mit professionellen Guides begeben wir uns digital durch den Großstadtdschungel. Fragen dürfen jederzeit gestellt werden – so wie bei einer Tour sonst auch! Dabei kann die Stadt aus einer ganz neuen Perspektive entdeckt werden.

Ort: *Online*

Leitung: *Oxana Wentland*



Februar 2022

17.02.2022

Achtsam durchs Leben gehen

Geht es dir auch manchmal so, dass du viele Dinge auf einmal machst und gar nicht so richtig bei der Sache bist? Oder dich manchmal danach sehnst, den Moment genießen zu können, ohne dabei gleich an die nächsten Schritte im Alltag zu denken? Die Idee vom Achtsamkeitstraining ist, genau dies zu ändern und wieder aktiv mit Leib und Seele bei sich und im Alltag zu sein.

Im Workshop möchten wir uns dem Thema Achtsamkeit nähern. Neben einem kurzen theoretischen Einstieg könnt ihr Entspannungsübungen ausprobieren, die im Alltag helfen können, sich bewusst wahrzunehmen und Stress abzubauen.

Ort: Leipzig oder ggf. Online (Bekanntgabe Ende Januar)

Leitung: Oxana Wentland



März 2022

17.03.2022

Besuch der Leipziger Buchmesse

Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche und verbindet Leser*innen, Autor*innen, Verlage und Medien – nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt. Sie alle kommen nach Leipzig, um die Vielfalt der Literatur zu erleben, etwas Neues zu entdecken und neue Blickwinkel zu erhalten. Wir besuchen die Messe und nehmen eine der vielfältigen Veranstaltungen wahr.

Ort: Leipzig

Leitung: Oxana Wentland

April 2022

07.04.2022

Selbstverteidigung nach Krav Maga

Krav Maga (hebräisch Kontaktkampf) ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, welches sich mit allen relevanten Aspekten der Selbstverteidigung (bewaffnete, unbewaffnete Angriffe; Überzahlsituationen; Bodenkampf, ...) beschäftigt. Dieser Basiskurs vermittelt in Theorie und Praxis Grundlagen der Deeskalation sowie Selbstbehauptung und gibt Lösungen in Konfliktsituationen an die Hand.

Ort: Chemnitz

Leitung: Holger Zwinzschner

Mai 2022

05.05.2022

Kräuterwanderung

Bei einer Kräuterwanderung in der Umgebung werden wir wildwachsende Kräuter am Weges-, Wald- und Wiesenrand kennenlernen und sammeln. Unsere Gastreferentin wird uns dabei ihr Wissen über diese Schätze der Natur mit ihren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten weitergeben. Im Anschluss wird es einen kleinen Imbiss mit selbstgemachten Leckereien geben

Ort: Leipzig

Leitung: Catrin Wesemann



Juni 2022

02.06.2022

Suchtprävention

Wie gehen wir mit Süchten und Abhängigkeiten um, die das Leben und den Alltag bestimmen? Welche Wege führen in das Krankheitsbild Abhängigkeit und welche wieder heraus? Und was passiert den Menschen, die ebenfalls von Sucht und Abhängigkeit betroffen sind, weil sie mit Süchtigen zusammenleben oder arbeiten?

Wir werden versuchen, diesen und weiteren Fragen mit Experten aus der Suchtberatung nachzugehen.

Ort: Chemnitz

Leitung: Andreas Rothe



Juni 2022

23.06.2022

Zoo Leipzig - Der Natur auf der Spur

Der Natur auf der Spur sein, das schaffen moderne und wissenschaftlich geführte Zoos durch authentische Kulissen, die den natürlichen Lebensraum der jeweiligen Tierart nachahmen. Die Hitze eines Tropenhauses mit der schweren, warmen Luft vermag einen beispielsweise glauben zu lassen, gerade im Dschungel am Amazonas zu sein. Bei dem Ausflug in den Leipziger Zoo erfahren wir, warum Natur- und Artenschutz wichtig sind und gehen auf Entdeckungstour durch die Erlebniswelten einer der schönsten Zoos Deutschlands.

Ort: Leipzig

Leitung: Oxana Wentland

ÜBERSICHT DER SEMINARE

<i>Termin</i>	<i>Seminar</i>	<i>Ort</i>
20.01.2022	Virtuelle Stadtführung Berlin	Online
17.02.2022	Achtsamkeit	Leipzig oder Online
17.03.2022	Buchmesse Leipzig	Leipzig
07.04.2022	Selbstverteidigung Krav Maga	Chemnitz
05.05.2022	Kräuterwanderung	Leipzig
02.06.2022	Suchtprävention	Chemnitz
23.06.2022	Zoo Leipzig	Leipzig



Bitte bis spätestens 15.12. ans Referat Freiwilligendienste
per E-Mail (fsj@kjust.de) oder per Post (Paul-Gruner-Straße 26,
04107 Leipzig)

Seminarwunschliste (nach Wichtigkeit bzw. Interesse)

Name: _____

Termin	Seminar	Teilnahmewunsch (Bitte von 1 bis 6 nummerieren)
20.01.2022	Virtuelle Stadtführung Berlin	
17.02.2022	Achtsamkeit	
17.03.2022	Buchmesse Leipzig	
07.04.2022	Selbstverteidigung Krav Maga	
05.05.2022	Kräuterwanderung	
02.06.2022	Suchtprävention	
23.06.2022	Zoo Leipzig	

Bitte wenden!
↪



Abfrage der technischen Ausstattung für Onlineseminare

Name: _____

Für ein Online-Seminar stehen folgende Geräte zur Verfügung:

- Computer/Laptop mit Kamera und Mikrofon
- Computer/Laptop ohne Kamera und ohne Mikrofon
- Computer/Laptop ohne Kamera aber mit Mikrofon
- Tablet
- Smartphone
- Kein Gerät

Falls kein Gerät vorhanden ist: Gibt es eine Möglichkeit, sich ein Gerät auszuleihen?
(Familie, Freunde, ...)

- Ja
- Nein

Hat das Gerät einen stabilen Internetzugang über WLAN oder Kabel?

- Ja
- Nein

Gibt es eine Möglichkeit, in der Einsatzstelle an Onlineseminartagen teilzunehmen?

- Ja
- Nein

Hast du schon Erfahrungen mit Online-Seminaren gemacht?

- Ja
- Nein