

**freiwilligendienste**

DRK-Kreisverband

Unna e.V.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# *Entdecke* **deinen Weg.**



## **Seminarprogramm**

für unsere Schulgruppen

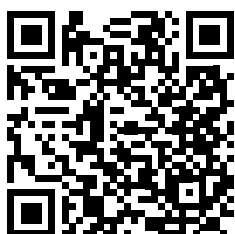
[www.dein-fsj.de](http://www.dein-fsj.de)

# Herzlich Willkommen im Freiwilligen Sozialen Jahr oder im Bundesfreiwilligendienst!

Wir freuen uns, dass du dich ein Jahr lang im sozialen Bereich engagieren möchtest und wir dich dabei begleiten dürfen!

Auf den folgenden Seiten findest du allgemeine Informationen zu den Wahlseminaren als Bestandteil deines Freiwilligendienstes und eine Übersicht über alle angebotenen Wahlseminare.

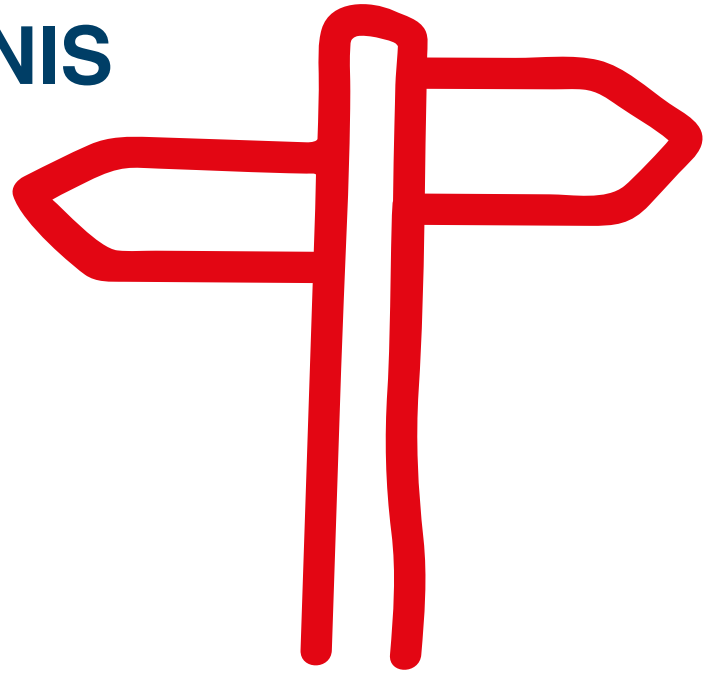
Alle weiteren Infos zu Themen des FSJ / BFD – auch zu den Seminaren innerhalb deiner Gruppe – findest du in unserer Infomappe, die ebenfalls im Downloadbereich der Homepage zu finden ist.



Bei Fragen stehen dir dein\*e Bildungsreferent\*in und das Team Freiwilligendienste selbstverständlich jederzeit zur Seite. Melde dich einfach bei uns!



# INHALTSVERZEICHNIS



- ♥ [Kontakte Team Freiwilligendienste](#)
- ♥ [Wahlseminare – Was kann, darf, muss ich wählen und wieso überhaupt?](#)
- ♥ [Entscheidungsbaum – Welche Wahlseminare darf ich wählen?](#)
- ♥ [So funktioniert die Anmeldung](#)
- ♥ [Hinweise zu diesem Programm](#)
- ♥ [Präsenzseminare für Schulgruppen](#)
- ♥ [Tabellarische Terminübersicht Wahlseminare](#)
- ♥ [Ausführliche Seminarbeschreibungen](#)

# KONTAKTE

## Unser Team „Freiwilligendienste“:

<b>Bildungsreferent*innen Unna</b>		
Abhoff, Jaqueline	02303-25453-10	j.asshoff@drk-kv-unna.de
Buller, Marie	02303-25453-32	m.buller@drk-kv.unna.de
Dünkel, Simone	02303-25453-45	s.duenkel@drk-kv.unna.de
Görke, Melanie	02303-25453-48	m.goerke@drk-kv.unna.de
Hirsch, Lara	02303-25453-12	l.hirsch@drk-kv.unna.de
Maidorn, Beate	02303-25453-29	b.maidorn@drk-kv.unna.de
Özdilli, Natascha	02303-25453-36	n.oezdilli@drk-kv.unna.de
Paziener, Lisa	02303-25453-30	l.paziener@drk-kv.unna.de
Präsang, Stephanie	02303-25453-26	s.praesang@drk-kv.unna.de
Quednau, Dirk	02303-25453-28	d.quednau@drk-kv.unna.de
Reuther, Mareike	02303-25453-13	m.reuther@drk-kv.unna.de
Schimpf, Maike	02303-25453-33	m.schimpf@drk-kv.unna.de
Schulze, Nina	02303-25453-37	n.schulze@drk-kv.unna.de
Uhrich, Ingmar	02303-25453-23	i.uhrich@drk-kv.unna.de
<b>Bildungsreferenten OWL:</b>		
Pentlington, Ben	05731-15307-65	b.pentlington@fsj-owl.de
Thurrow, Robert	05731-15307-53	r.thurrow@fsj-owl.de
<b>Leitung Freiwilligendienste</b>		
Schröder, Andrea	02303-25453-39	a.schroeder@drk-kv-unna.de



# WAHLSEMINARE

## Was kann, darf, muss ich wählen und wieso überhaupt?

Die Bildungsseminare sind fester Bestandteil eines Freiwilligen Sozialen Jahres und eines Bundesfreiwilligendienstes.

Zu Beginn deines Freiwilligendienstes hast du ein Begrüßungsschreiben mit den Seminarterminen deiner festen Seminargruppe erhalten. Zusätzlich zu diesen i.d.R. vier Seminaren wählst du fünf Tage aus dem Angebot an Wahlseminaren. Hier kannst du die Seminare wählen, die dich am meisten interessieren. Auf diese Weise bieten wir dir die Möglichkeit, dich mit Themen zu befassen, die innerhalb deiner Seminargruppe nicht zum Seminarthema werden.

Du wählst deine Seminare über unsere Internetseite [www.freiwillig24.de](http://www.freiwillig24.de), nachdem wir dich über die Fristen informiert haben. Wie genau die Anmeldung funktioniert liest du unter „Anmeldung“.

### Dabei gibt es ein paar Regeln zu beachten:

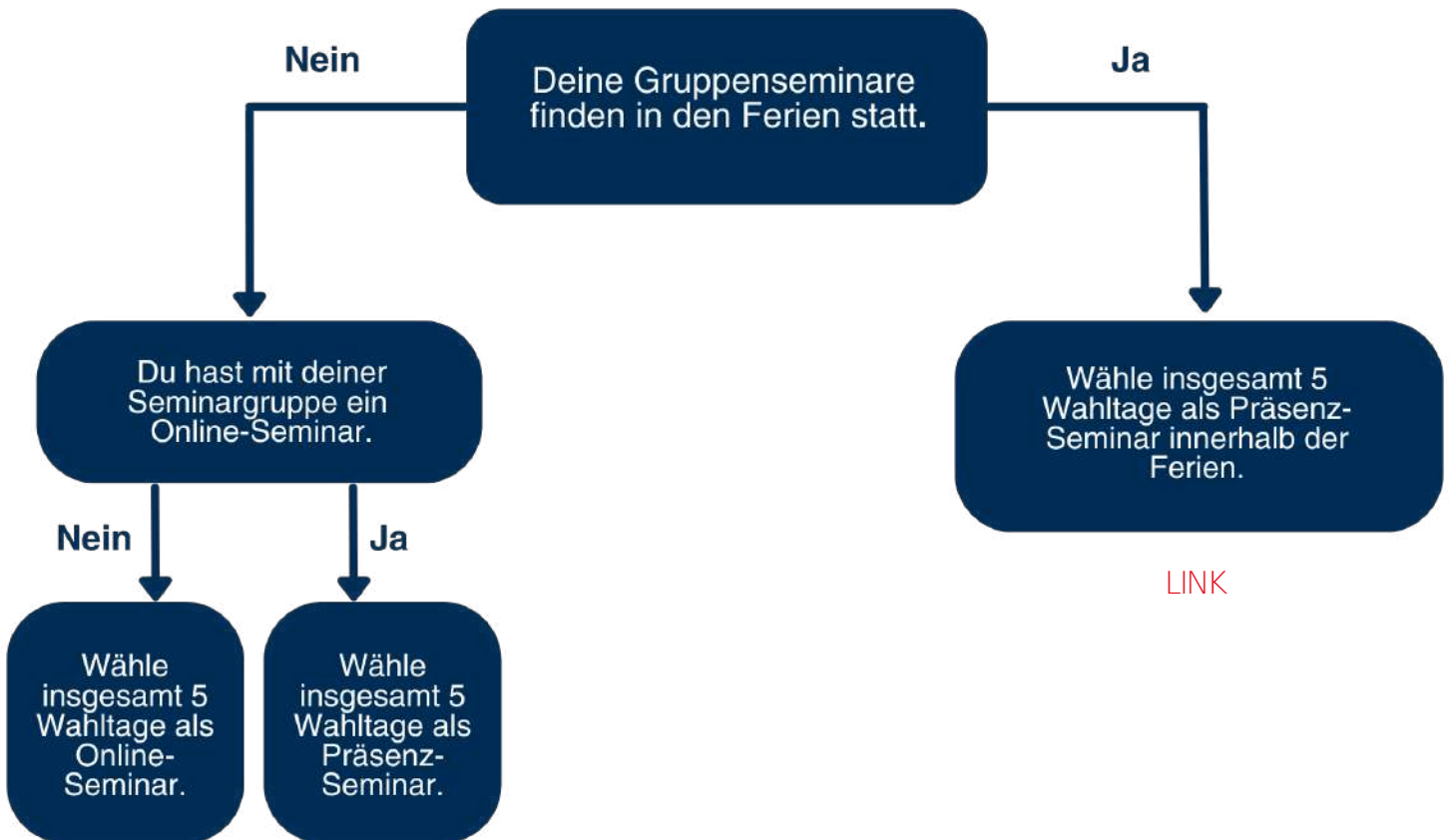
- ♥ Du kannst nur die Seminare wählen, die dir online angezeigt werden.
- ♥ Jede\*r Freiwillige muss fünf Onlineseminartage absolvieren (mit der Seminargruppe oder als Wahlseminar).
- ♥ Wenn ein Feiertag an ein Blockseminar grenzt, wird dieser Tag dem Seminar hinzugerechnet. Das gilt nicht für Einzelseminartage.
- ♥ Du kannst keine Wahlseminare während deiner Gruppenseminare wählen.
- ♥ Deine Wahlseminare dürfen nicht in deinem Urlaub liegen.
- ♥ Du musst deine Wahlseminare mit deiner Einsatzstelle und evtl. auch mit anderen Freiwilligen in deiner Einsatzstelle absprechen.
- ♥ Du musst die Voraussetzungen für die gewählten Wahlseminare erfüllen. Diese Informationen findest du in der Seminarbeschreibung.
- ♥ Seminare, die mehrfach angeboten werden können nur einmal gewählt werden. Sie bauen nicht aufeinander auf.

### **Alles klar oder doch maximal verwirrt?**

Auf der nächsten Seite findest du einen Entscheidungsbaum, der dir bestimmt weiterhilft. Bei Fragen steht dir dein\*e Bildungsreferent\*in natürlich gerne zur Verfügung!

# ENTSCHEIDUNGSBAUM

## Welche Wahlseminare darf ich wählen?



### ACHTUNG:

Wähle keine Wahltage während deiner Gruppenseminare und während deines Urlaubs!  
Spreche die Seminartage mit deiner Einsatzstelle ab!



# So funktioniert die Anmeldung:

Mit Hilfe dieses Seminarprogramms kannst du dich frühzeitig über alle Angebote informieren und deine Wahl vorbereiten. Fragen zu einzelnen Angeboten beantworten die jeweils zuständigen Bildungsreferent\*innen gerne. Bedenke, dass du deine Wahl mit deiner Einsatzstelle abklärst. Alle Angaben in diesem Programm sind ohne Gewähr. Das heißt, es kann vorkommen, dass einzelne Seminare doch nicht stattfinden oder sich etwas verschiebt.

Die Informationen zur Anmeldung erhältst du per E-Mail. Behalte deine Mails und den Spam-Ordner also gut im Blick!



Mitte Oktober bekommst du eine E-Mail mit deinem Aktivierungscode für einen Account auf [www.freiwillig24.de](http://www.freiwillig24.de). Damit musst du dein Benutzerkonto dort aktivieren.

In der Zeit vom **01. – 14. November 2023** wird das Anmeldeverfahren für die Wahlseminare freigeschaltet. In diesem Zeitraum kannst du in deinem Benutzerkonto alle Seminare einsehen, für die du dich anmelden kannst. Seminare, die du nicht sehen kannst, können nicht gewählt werden (z.B. weil sie schon voll sind). Es gilt die Regel: Wer sich zuerst anmeldet, bekommt i.d.R. den Platz.

Nach Ablauf der Anmeldefrist prüfen die Bildungsreferent\*innen die Anmeldungen und bestätigen sie dir. Bei zu wenig Anmeldungen kann ein Wahlseminar ausfallen. In diesem Fall wirst du über das weitere Vorgehen informiert. Solltest du Probleme bei der Anmeldung haben oder Fragen auftauchen, melde dich umgehend bei deiner\*m Bildungsreferent\*in oder dem Team Freiwilligendienst!

Wenn du dich nach Ablauf der Frist nicht angemeldet hast, wirst du von uns zugeordnet.



## Was, wenn ich mein FSJ nach der Anmeldefrist beginne?

In diesem Fall wirst du von deiner\*m Bildungsreferent\*in bei Dienstbeginn informiert, wie du dich anmelden kannst und ob du zusätzlich zu den fünf Wahlseminartagen das Modul „Rechte und Pflichten“ wählen musst.

# Hinweise zu diesem Programm:

Auf den Seiten der ausführlichen Seminarbeschreibungen findest du verschiedene Hinweise und Symbole, die im Folgenden kurz erklärt werden:

## Contentwarnung / Inhaltswarnung:

In diesem Seminar geht es um Themen, die für einige Menschen herausfordernd sein können. Z.B. aufgrund von eigenen Erfahrungen. Überlege dir daher gut, ob du in der Lage bist, dich für die Dauer des Seminars mit dem entsprechenden Thema zu befassen. Die Seminare sind Bildungsseminare. Es geht nicht um eine Selbsttherapie und die Referent\*innen können akute Krisen nicht psychologisch auffangen.

Zu bestimmten Themen können weitere Voraussetzungen hinzukommen. Diese entnimmst du der jeweiligen Seminarbeschreibung.

## Nachhaltigkeitsziele:

Uns liegen die Bildung unserer Freiwilligen und dieser Planet sehr am Herzen. Daher haben wir uns entschieden, unsere Seminarinhalte an den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung zu orientieren.

Diese Ziele wurden von einem Gremium der Vereinten Nationen entwickelt und in der Agenda 2030 als globaler Plan zum Schutz unseres Planeten festgelegt.

Unter jeder Seminarbeschreibung siehst du anhand der bunten Kacheln, welche Ziele für eine nachhaltige Entwicklung Teil des jeweiligen Seminars sind.

Ausführliche Informationen zu den 17 Zielen findest du über den QR-Code:





# Präsenzseminare für Schulgruppen:

Da alle Schulgruppen im Jahrgang 2023/24 ein Onlineseminar innerhalb ihrer Seminargruppe haben, finden die Wahlseminare in Präsenz statt. Du kannst also deine fünf Wahltage aus den hier aufgeführten Wahlseminaren auswählen.

Bitte beachte die Voraussetzungen für die einzelnen Seminare!

Für Wahlseminare ohne Übernachtung gilt: Deine Anreisezeit sollte eine Stunde nicht überschreiten. Wenn du unbedingt bei einem Seminar mitmachen möchtest, dessen Seminarort weiter als eine Stunde von deinem Wohnort entfernt liegt, kontaktiere bitte die\*den Bildungsreferent\*in. Alle Kontaktdaten findest du auf Seite 4 dieses Programms.

Die ausführlichen Seminarbeschreibungen auf den folgenden Seiten bieten dir einen Überblick über die Inhalte der einzelnen Wahlseminare. Wie immer erhältst du ein bis zwei Wochen vor dem Seminar eine Einladung per E-Mail, in der ausführliche Informationen zum Seminar, zur Anreise, zum Seminarort, usw. stehen.





# SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminar-tage	Bildungs-referent*in	Ort
Liebe und Sexualität	25.03. - 28.03.2024	4 (5)	Natascha Özdilli	Duisburg (MIT Übernachtung)
Diskriminierungs-formen: Politische Bildung im Fußballstadion	25.03. - 28.03.2024	4 (5)	Lisa Paziener	Dortmund (OHNE Übernachtung)
Content Creation – Was steckt hinter TikTok, Twitch & Co.?	25.03. - 28.03.2024	4 (5)	Maike Schimpf	Viersen (MIT Übernachtung)
Do it yourself!	26.03.2024	1	Dirk Quednau	Arnsberg-Wennigloh
Crashkurs Erwachsenwerden	27.03.2024	1	Nina Schulze	Bochum
Laufen: Theorie und Praxis	27.03.2024	1	Ingmar Uhrich	Unna
Grundkurs Kochen	28.03.2024	1	Dirk Quednau	Arnsberg-Wennigloh
Inklusive Fahrt: Austausch von Menschen mit und ohne Behinderung	02.04. - 05.04.2024	4 (5)	Jaqueline ABhoff	N.N. (MIT Übernachtung)
Glück und Achtsamkeit	02.04. - 05.04.2024	4 (5)	Simone Dünkel	Meschede (MIT Übernachtung)



# SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminar-tage	Bildungs-referent*in	Ort
Theater	02.04. - 05.04.2024	4 (5)	Dirk Quednau / Alida Standke	Sprockhövel (OHNE Übernachtung)
How to English	02.04. - 03.04.2024	2	Maike Schimpf	Unna (OHNE Übernachtung)
Liebe und Geschlechtsidentität abseits der Heteronormativität	02.04.2024	1	Nina Schulze	Bochum
Exkursion in die Hochschulstadt Münster	03.04.2024	1	Beate Maidorn	Abfahrtsort Unna
Think positive!	04.04.2024	1	Dirk Quednau	Unna
Nachhaltigkeit	05.04.2024	1	Dirk Quednau	Unna
Phytotherapie	21.05.2024	1	Dirk Quednau	Arnsberg-Wennigloh
Einführung in die Leitung von Gruppen & die Anleitung von Übungen	21.05.2024	1	Mareike Reuther	Unna





# Liebe und Sexualität



„All you need is love“

Was oder wer ist queer? Schon mal was von trans, bi, inter oder demi gehört?

In dieser Seminarwoche möchten wir diese und weitere Fragen zu geschlechtlichen Identitäten und sexuellen Orientierungen klären. Dazu möchten wir uns mit der Geschichte der LGBTQ-Szene auseinandersetzen und die gesellschaftliche und rechtliche Situation in Deutschland

und anderen Ländern beleuchten. Außerdem werden wir Möglichkeiten erarbeiten, wie man bei Homo- und Transphobie eingreifen kann.

Im Anschluss an das Seminar ist eine freiwillige Teilnahme am CSD geplant.

<b>Übernachtung:</b>	Mit Übernachtung
<b>Ort:</b>	Duisburg
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	25.03. - 28.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Natascha Özdilli

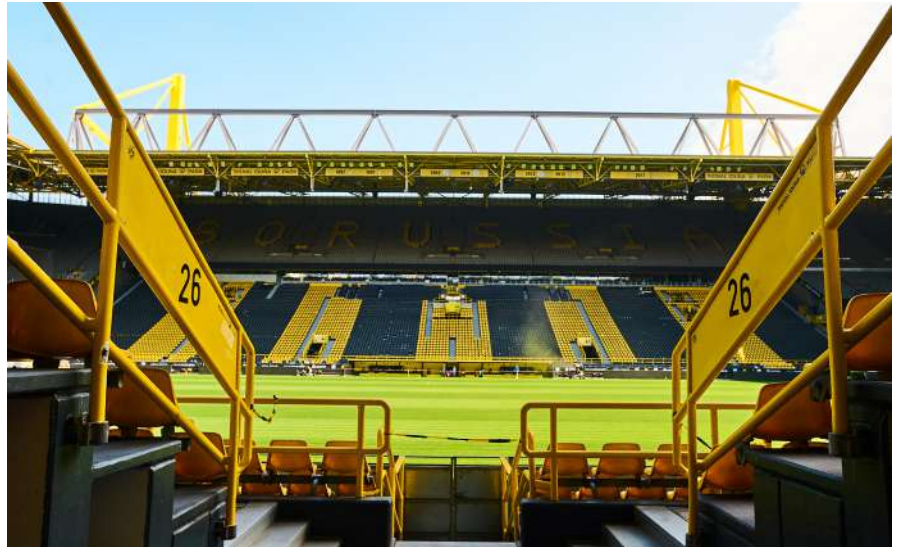




# Diskriminierungsformen: Politische Bildung im Fußballstadion

Am schönsten „Lernort“ der Welt, dem Fußballstadion von Borussia Dortmund, wollen wir gemeinsam ein Bewusstsein für demokratische Werte entwickeln.

Wir werden uns mit verschiedenen Diskriminierungsformen beschäftigen, vergleichen demokratische Wertvorstellungen mit rassistischem/rechtsextremem Gedankengut, überlegen und erarbeiten gemeinsam wie wir gegen alle Formen von Hass und Ausgrenzung in unserer Gesellschaft vorgehen können und lernen Zivilcourage zu zeigen. Zusätzlich werden wir dem Seminarort gerecht und prüfen welche Verbindung zwischen Demokratie und dem Massenphänomen Fußball besteht.



Du musst kein BVB-Fan sein, um an diesem Seminar teilnehmen zu können, getreu dem Motto: „in den Farben getrennt – in der Sache vereint!“ Eine gewisse Affinität zu Fußball sollte jedoch bestehen.

<b>Übernachtung:</b>	Ohne Übernachtung
<b>Ort:</b>	Dortmund
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	25.03. - 28.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Tägliche Anreise nach Dortmund
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Lisa Paziener



# Content Creation – Was steckt hinter TikTok, Twitch und Co.?



Wolltest du schon immer einmal wissen was genau hinter den Kulissen eines TikToks, Streams o.Ä. abgeht? Welches Material dafür gebraucht wird? Oder wie es ist, selbst Inhalte zu kreieren?

In diesem Seminar wollen wir genau dies herausfinden und praktisch umsetzen. Wir werden uns in der Theoriephase mit TikToks u.Ä. beschäftigen: d.h. diverses Material sichten und analysieren. In der Praxisphase bekommst du dann die Möglichkeit in die Schuhe ein\*r Content Creator\*in zu schlüpfen: d.h. (digitale) Inhalte planen, filmen/fotografieren, bearbeiten und eventuell veröffentlichen.

<b>Übernachtung:</b>	Mit Übernachtung
<b>Ort:</b>	Viersen
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	25.03. - 28.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	<p>Sprache: Deutsch / Englisch</p> <p>Technik: Bitte bringe dein Smartphone und zusätzlich andere Endgeräte (eigener Laptop, Tablet etc.) mit. Wenn du eine gute Kamera besitzt, darfst du diese ebenfalls mitbringen.</p> <p>Stifte, Collegenblock und Co. – alles was du brauchst um Storyboards oder Notizen machen zu können.</p>
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Maike Schimpf



# Do it yourself!

In Zeiten in denen viele Dinge als Wegwerfprodukt in Fernost produziert werden, ist es spannend die Dinge wieder selbst zu machen.

Selbst machen gibt uns die Möglichkeit selbst zu bestimmen, woraus die Produkte bestehen und wie sie aussehen, es ermöglicht Dir regionale und faire Rohstoffe zu benutzen. Ziel des Seminartages ist es, kleine Dinge herzustellen und zu zeigen, dass dies auch gar nicht so schwierig ist.



<b>Ort:</b>	Arnsberg-Wennigloh
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	26.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau



# Crashkurs Erwachsenwerden



Du hast gelernt, dass „hiermit bewerbe ich mich“ ein guter erster Satz im Bewerbungsanschreiben ist? Dann besuche unbedingt diesen Kurs, wenn du in der Zukunft eine Chance auf deinen Traumjob haben möchtest. Bewerbungen, die mit diesem Satz anfangen, kommen oft überhaupt nicht gut an. Lerne im Crashkurs Erwachsenwerden, mit welchen Formulierungen du stattdessen punktest, wie man sich beim Vorstellungsgespräch verhält, woran du erkennst, ob der potenzielle Arbeitgeber für dich passt oder nicht und vieles mehr!

Du lernst außerdem, welche Finanzierungsmöglichkeiten du während der Ausbildung oder des Studiums hast, wie entsprechende Anträge aussehen und wie man an eine erste eigene Wohnung kommt. Keine Sorge, es werden keine trockenen Vorträge. Gönn dir was Sinnvolles für deine Zukunft und nimm am Crashkurs Erwachsenwerden teil.

<b>Ort:</b>	Bochum
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	27.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Nina Schulze





# Laufen: Theorie und Praxis

Laufen ist die natürlichste Fortbewegung der Welt, allerdings sind wir dabei es zu verlernen. Für die Suche nach Nahrung und um von A nach B zu kommen ist es kaum noch nötig. Täglich werden 10.000 Schritte empfohlen, im Durchschnitt bewegen wir uns in Deutschland aber nur noch 700 Schritte.

Leider schonen wir dadurch unseren Bewegungsapparat nicht, sondern legen ihn lahm. Der Mensch ist so „konstruiert“, dass er, um dauerhaft zu funktionieren Bewegung benötigt.



Dieser Seminartag soll Sportmuffel anregen sich mehr zu bewegen oder zum Wiedereinstieg motivieren, aber auch sportlich Aktive auf neue Pfade führen oder diese vertiefen. Von daher wird eine sanfte Laufeinheit ergänzt durch eine theoretische Unterfütterung. Dazu gibt es noch Infos bzgl. der zum Teil skurril anmutenden Laufszene.

<b>Ort:</b>	Unna
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	27.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Angebot für Anfänger*innen + Fortgeschrittene Laufschuhe bzw. Sportschuhe + wettergerechte Sportkleidung Keine gesundheitlichen Einschränkungen (Verletzungen, Fieber, Erkältungen, Corona usw.)
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Ingmar Uhrich



# Grundkurs Kochen



Du ziehst bald aus, aber du kannst gar nicht kochen und lässt sogar Wasser anbrennen? Du möchtest einen lieben Menschen beeindrucken? Du bist es leid, keinen Einfluss auf die Inhaltsstoffe und die Zusammenstellung deines Essens zu haben?

Dann koch doch selbst!

Hier geht es darum erste Schritte beim Selberkochen zu machen. Wir erarbeiten uns Grundlagen, die euch befähigen kleine leichte Gerichte zu kochen.

<b>Ort:</b>	Arnsberg-Wennigloh
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	28.03.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Nur für absolute Koch-Anfänger*innen
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau



# Inklusive Fahrt: Austausch von Menschen mit und ohne Behinderung

Wir werden uns in dieser Woche mit den Themen Partizipation und Selbstbestimmung beschäftigen. Wir werden mit unterschiedlichen Menschen (mit und ohne Behinderung) in Kontakt treten und uns zu dem Thema Inklusion austauschen.

Außerdem sind Selbsterfahrungen im Bereich Inklusion und Ausflüge geplant. Wenn du Interesse an Gebärdensprache, partizipativen Austausch und das Testen von Barrierefreiheit hat, bist du in diesem Seminar genau richtig.



Die Tage werden wir alle gemeinsam in unserer Unterkunft ausklingen lassen und uns durch viel Zeit miteinander besser kennenlernen können.

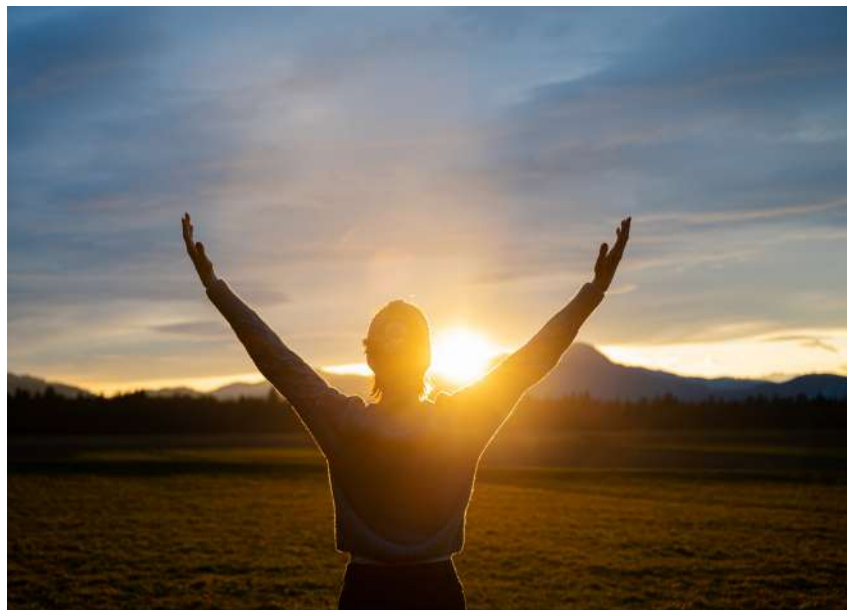
<b>Übernachtung:</b>	Mit Übernachtung
<b>Ort:</b>	N.N. (Ruhrgebietsnah)
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	02.04. - 05.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Jaqueline Aßhoff



# Glück und Achtsamkeit

Was genau bedeutet es, dass der Schlüssel zum Glück in dir liegt und was hat das Ganze eigentlich mit Achtsamkeit und dir selbst zu tun? Warum lohnt es sich, wenn du dir Zeit für dich selbst nimmst, dir selbst auch mal eine Auszeit gönnst, obwohl du doch so viel anderes zu tun hast?

In diesem Seminar wollen wir genau darauf eingehen und gemeinsam unterschiedliche Methoden ausprobieren, um Achtsamkeit und Glück in unser Leben zu integrieren.



<b>Übernachtung:</b>	Mit Übernachtung
<b>Ort:</b>	Meschede
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	02.04. - 05.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Contentwarnung: Wenn du dich unwohl damit fühlst, auch mal Zeit allein mit dir und deinen Gedanken zu verbringen, solltest du dieses Seminar nicht besuchen.
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Simone Dünkel





# Theater



In diesem Seminar werden wir uns vier Tage lang mit Themen rund um das Theaterspielen befassen. Einen besonderen Fokus werden wir auf die Themenbereiche Körper & Bewegung, Emotion & Ausdruck, Stimme & Sprechen, Improvisation, kreatives Schreiben sowie Szenenspiel & Aufführen legen. Wir werden uns den Themen mit verschiedenen Übungen und Spielen nähern und die Bereiche nach und nach miteinander kombinieren.

Vorerfahrungen im Theaterspielen sind natürlich toll, aber auf keinen Fall zwingend für die Teilnahme nötig! Egal ob du super Bühnenerfahrener bist oder noch nie etwas mit Theater am Hut hattest, du bist herzlich willkommen. Die Hauptsache ist, dass du Lust darauf hast, immer wieder neue Dinge auszuprobieren, kreativ zu arbeiten und dich immer wieder aus deiner Komfortzone rauszutrauen.

<b>Übernachtung:</b>	Ohne Übernachtung
<b>Ort:</b>	Sprockhövel
<b>Anzahl der Tage:</b>	4 (es werden 5 Tage angerechnet)
<b>Datum:</b>	02.04. - 05.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	<p>Mitzubringen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst</li> <li>• Dicke Socken</li> <li>• Ggf. Laptop/Tablet/College-Block, um Texte schreiben zu können</li> </ul>
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau
<b>Durchführung:</b>	Alida Standke



# How to English

That makes me fox devils wild! Oder wie Mensch das so sagt.

In diesem Wahlseminar werden wir uns 2 Tage mit der Englischen Sprache befassen. D.h. du bekommst Tipps, wie du more-native-speaker-like klingen kannst. Zudem werden wir uns mit typischen Sprachlernfehlern beschäftigen, um die eigene Aussprache zu verbessern und überlegen uns wie man sich im deutschsprachigen Raum mehr mit der Englischen Sprache befassen kann.



<b>Übernachtung:</b>	Ohne Übernachtung
<b>Ort:</b>	Unna
<b>Anzahl der Tage:</b>	2
<b>Datum:</b>	02.04. - 03.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Sprache: Deutsch / Englisch Benötigte Materialien: Stifte und Collegenblock o.Ä., aber auch ein Tablet, falls du lieber digital arbeiten möchtest
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Maike Schimpf



# Liebe und Geschlechts-identität abseits der Heteronormativität



Heteronormativität bedeutet, dass jemand sich mit dem Geschlecht identifiziert, das ihm oder ihr bei der Geburt zugewiesen wurde, heterosexuell und monogam ist.

In diesem Seminar beleuchten wir die große Vielfalt, die es abseits der Heteronormativität gibt – von Homo- und Bisexualität über Polyamorie bis zur Transidentität. Wenn du diese Vielfalt kennenlernen und verstehen möchtest, bist du in diesem Seminar herzlich Willkommen. Auch jeder, der queer ist, darf gerne teilnehmen und auf freiwilliger Basis von sich persönlich berichten.

<b>Ort:</b>	Bochum
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	02.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Nina Schulze



# Exkursion in die Hochschulstadt Münster

Hast du schon den richtigen Studiengang für dich gefunden und möchtest in einer tollen Studentenstadt leben?

Da bist du in Münster in der „grünen Studentenstadt“ genau richtig. Münster hat insgesamt 14 Hochschulen und du kannst zwischen 372 Studiengängen wählen. Und als Studentenstadt bietet Münster zahlreiche Freizeitmöglichkeiten. Diese Exkursion bietet dir die Möglichkeit die Stadt etwas näher kennen zu lernen.



<b>Ort:</b>	Münster (Abfahrtort: Unna)
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	03.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Beate Maidorn





# Think positive!



In diesem Seminartag geht es um die Psychische Gesundheit - was tut mir gut?

Die Dinge positiv zu betrachten und den kleinen Glücksmomenten Aufmerksamkeit zu schenken, das vergessen wir im Alltagsstress nur zu oft, in Zeiten von Krisen und dauerpräsenten Sozialen Medien.

Wir möchten genau hierauf unsere Blicke lenken.

<b>Ort:</b>	Unna
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	04.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau



# Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist aktuell in aller Munde, aber was bedeutet Nachhaltigkeit eigentlich?

In diesem Seminar erhaltet ihr Einblick in die Grundlagen nachhaltiger Entwicklung. Was ist nachhaltig? Geschichte, Entwicklungen und Diskussionen rund um das Thema, das aktueller ist, denn je.

<b>Ort:</b>	Unna
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	05.04.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau



# Phytotherapie



Phytotherapie ist eine uralte, vermutlich die älteste Version der medizinischen Versorgung. Welche Pflanzen wirken wie?

Bei einer Exkursion bestimmen und sammeln wir Pflanzen und nutzen diese im Anschluss, um daraus wirkungsvolle Produkte herzustellen.

<b>Ort:</b>	Arnsberg-Wennigloh
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	21.05.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	/
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Dirk Quednau



# Einführung in die Leitung von Gruppen und die Anleitung von Übungen

Du hast Interesse an der pädagogischen Bildungsarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen und orientierst dich auch beruflich in die soziale Richtung?

Dann könnte dieser Seminartag etwas für dich sein!

Wir werden uns mit der Entwicklung von Gruppen befassen, um Dynamiken innerhalb einer Gruppe verstehen und darauf reagieren zu können. Außerdem geht es um die Anleitung, Durchführung und Reflexion verschiedener Übungen zur Teambuilding und die Frage, wie Bildung für alle möglich ist.



<b>Ort:</b>	Unna
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	21.05.2024
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Interesse an pädagogischer Bildungsarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Mareike Reuther





# Rechte und Pflichten in den Freiwilligendiensten

Dieser Seminartag ist für alle, die nicht beim Einführungsseminar des Freiwilligendienstes dabei gewesen sind und von ihrer\*em Bildungsreferent\*in für dieses Seminar angemeldet werden.

Auf der Grundlage der FSJ/BFD Infomappe, die zu Beginn des Freiwilligendienstes ausgegeben wird, werden grundlegende Inhalte zu den Themenbereichen Krankmeldung, Urlaub, Sonderurlaub, Kündigungsrecht, Konflikte in der Einsatzstelle, Seminare und den erlaubten Tätigkeiten der praktischen Arbeit, besprochen.

Eine erfahrene Bildungsreferentin beantwortet alle deine Fragen.



<b>Ort:</b>	Online via Zoom
<b>Anzahl der Tage:</b>	1
<b>Datum:</b>	1. Termin: 19.03.2024 2. Termin: 21.05.2024  Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Dieses Wahlseminar besuchst du zusätzlich zu den 5 Wahlseminartagen, wenn dein*e Bildungsreferent*in dich darauf hinweist.
<b>Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)</b>	Dieses Wahlseminar kannst du nicht selbst wählen. Dein*e Bildungsreferent*in wird dich informieren, wenn du teilnehmen musst, und wird dich anmelden.
<b>Bildungsreferent*in:</b>	Beate Maidorn (1. Termin) bzw. Nina Schulze (2. Termin)





*Entdecke*

**Menschlichkeit.**

**Freiwilligendienste  
im DRK-Kreisverband Unna e.V.**

Mozartstraße 34  
59423 Unna

Tel.: 02303 25453-0  
freiwilligendienste@drk-kv-unna.de

**[www.dein-fsj.de](http://www.dein-fsj.de)**