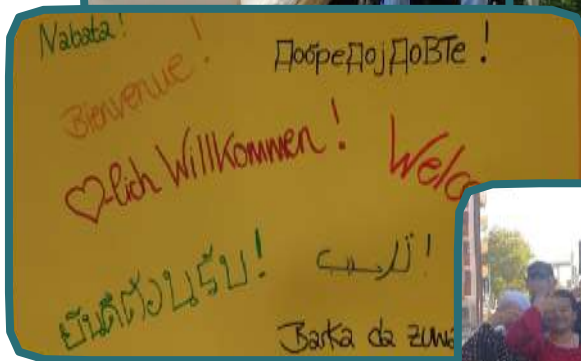


Bildungsangebote

für die Freiwilligendienstleistenden
im Jahr 2021/2022



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr & Bundesfreiwilligendienst

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten für dieses Wahlseminarprogramm	3
Seminartage im Jahr 2021	4
OASENTAG – Ein Tag zum Entspannen für mich – (Online-Seminartag).....	4
Rückenschonendes Arbeiten in der Pflege.....	4
Gelebte Geschichte – Stadtführung in Münster	4
Selbstverteidigung und Deeskalation.....	5
Leben mit dem Tod (2-tägig)	5
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	6
Worte schaffen Realität	6
Nachhaltigkeit im Alltag	7
Musik im Kopf – Ohrwurm to go – Musik in der Sozialen Arbeit	7
Basispflegekurs (3tägig).....	8
Kreativer Jahresabschluss.....	8
Liebe(n)swelten	9
Überlebenskünstler Mensch?! Ein Blick in die Zukunft.....	9
Seminartage im Jahr 2022	10
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt – (Online-Seminartag).....	10
Zeit für Selbstfürsorge	10
Wohnungslosenhilfe - Eine Exkursion durch Münster	11
Süchtig nach... - Ein Tag zum Thema Abhängigkeiten – (Online-Seminartag)	11
Bodyismus - Wieso schämen wir uns für unseren Körper?.....	12
Stressmanagement und Entspannung	12
Zum Glück?! – (Online-Seminartag)	13
Politik vor Ort - aktiv mitgestalten und beteiligen! – (Online-Seminartag)	13
Wege aus der Ohnmacht - eine kleine Einführung in traumapädagogisches Arbeiten	14
Zu Gast in Haus Hall - Verstehen und Verständigen mit Unterstützter Kommunikation	14
Umgang mit Konflikten – (Online-Seminartag)	15
Wandern und Wundern - einen Tag raus!.....	15
Podcasting – Ein Podcast zum Freiwilligendienst.....	15
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	16
Radwandertour- deine Auszeit vom Alltag	16
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	17
Gelebte Geschichte	17
Hämmern, Schrauben, Bohren – Handwerkliche Fähigkeiten für den Alltag	18
Bewegung im Alltag.....	18

Leben mit dem Tod.....	19
Nachhaltigkeit – Fair und nachhaltig durch den Alltag?! – (Online-Seminartag).....	19
Bewerbungstraining – einen Bewerbungsprozess gut meistern – (Online-Seminartag)	20
Social media - gewusst wie!? Tipps und Tricks zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken	20
Basispflegekurs (3-tägig)	21
L(i)ebenswelten - Vielfalt in Liebe, Partnerschaft und Geschlecht – (Online-Seminartag).....	21
Musik im Kopf.....	22
Kreativer Jahresabschluss.....	22
Unter einem guten Stern.....	23

Kontakt Daten für dieses Wahlseminarprogramm

Pädagogische Mitarbeiterinnen im BFD 27plus



Verena Horn
0251-384502-54
verena.horn@fsd-muenster.de



Ilka Schmidt
0251-384502-52
ilka.schmidt@fsd-muenster.de

Pädagogische Mitarbeiter*innen in den Jugendfreiwilligendiensten



Jana Lüken
0251-384502-48
jana.lueken@fsd-muenster.de



Stephan Heymann
0251-384502-57
stephan.heyman@fsd-muenster.de



Stephanie Rensing
0251-384502-58
stephanie.rensing@fsd-muenster.de

Seminartage im Jahr 2021

OASENTAG – Ein Tag zum Entspannen für mich – (Online-Seminartag)

An diesem Tag wollen wir uns eine Auszeit vom Alltag nehmen und verschiedene Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen ausprobieren. Außerdem gibt es Hintergrundinformationen zum Thema Stress & Stressabbau. Jeder kennt Stress – aber was passiert in Stresssituationen eigentlich genau im Körper?

Gemeinsam gehen wir der Frage nach: Was tut mir gut, um von stressigen Alltagssituationen in der Einsatzstelle wieder Abstand zu gewinnen?

Dienstag 17. August 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

**Diese Veranstaltung findet digital
über Microsoft Teams statt.**

Rückenschonendes Arbeiten in der Pflege

Dieser Tag nimmt die Grundhaltung der Pflegekraft in den Blick. Es soll darum gehen, die Ressourcen einer*s Patient*in kennen und ihn*sie aktiv in die Pflege mit einzubinden. Durch die Aktivierung der Patient*in wird wir zugleich eine Entlastung in der eigenen Arbeit.

Auf Basis der gewonnenen Informationen liegt an diesem Tag der Schwerpunkt vor allem auf dem praktischen Sehen und Üben in realistischer Pflegeumgebung.

Mittwoch 25. August 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

Stift Tilbeck
Tilbeck 2
48329 Havixbeck

Gelebte Geschichte – Stadtführung in Münster

Münster ist eine schöne und facettenreiche Stadt mit einer bewegten Geschichte, die an Orten wie dem Dom, Prinzipalmarkt, Rathaus, Schloss spürbar wird.

An diesem Tag wollen wir zu Fuß die Stadt Münster erkunden, besondere Orte aufsuchen und mit der eigenen Lebensgeschichte in Beziehung bringen.

Freitag 27. August .2021
09:30 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt:
Café Colibri in der Stadtbücherei
Alter Steinweg 11
48143 Münster

Ausgebucht

Selbstverteidigung und Deeskalation

An diesem Tag beschäftigst du dich viel mit dir selbst. Wie reagierst du in Konflikt- oder Gefahrensituationen und wie kannst du dich, wenn nötig, in einer Notwehrsituation wehren?

Welche Techniken funktionieren wirklich in Stress-Situationen? Welche Tricks solltest du kennen? Und wie kannst du solche Konflikte im Idealfall vermeiden?

Wir werden an dem Tag sehr viel ausprobieren und ins Tun kommen. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Donnerstag 09. September 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

HVHS Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Leben mit dem Tod (2-tägig)

Oft kann es neu und ungewohnt sein, sich auf den Umgang mit todkranken, sterbenden und trauernden Menschen vorzubereiten. Die Vorstellung, solchen Situationen zu begegnen, kann Ängste und Unsicherheiten auslösen – bei den Betroffenen, aber auch bei denen, die beruflich oder privat mit Sterbenden und Trauernden zu tun haben.

Dieses Angebot ist für alle, die sich mit den Fragen um Sterben, Tod und Trauer persönlich auseinandersetzen wollen. Dazu gehört die Reflexion der eigenen Einstellungen und Erfahrungen in der Begegnung mit sterbenden und trauernden Menschen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich mit den körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Seiten des Sterbens auseinanderzusetzen. Inhaltlich geht es zudem um eine Kommunikation – mit und ohne Worte – und um eine Einführung in die Grundhaltungen der Hospizbewegung.

Montag 13. September und
Dienstag 14. September 2021
Jeweils von 09:30 bis 17:00 Uhr

Jugendgästehaus am Aasee
Bismarckallee 31
48159 Münster

Hinweis: Unterkunft auf Wunsch im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung ist für dich kostenlos. Melde dich bei deiner Anmeldung für diese Bildungstage bei Bedarf verbindlich für eine Übernachtung an.

Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen

An diesem Tag laden wir dich zu einer Entdeckungsreise in und um den Hochseilgarten Dülmen ein.

Du hast an diesem Tag die Möglichkeit, dich selbst neu zu erleben, besondere Erfahrungen zu machen und eigene Grenzen zu überwinden. Dabei bewegst du dich angeseilt durch die verschiedenen Elemente des Hochseilgartens. Lass dich von deinen Begleiter*innen sichern und ermutigen, um sichere Grenzerfahrungen mit Kopf, Herz und Hand zu erleben.

Sicherheit und Freiwilligkeit werden bei dieser Aktion großgeschrieben – Keine*r muss, der*die nicht will.

Freue dich auf einen Tag im Freien mit vielen Eindrücken und einer großartigen Perspektive von oben! Dabei stehen Spaß und gute Laune immer mit an erster Stelle und werden mit Themen wie Kooperation, Vertrauen und Kommunikation verknüpft.

Donnerstag 16. September 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

Hochseilgarten Dülmen
Lüdinghauser Straße 101
48429 Dülmen

Worte schaffen Realität

Macht es einen Unterschied, ob ein bürgerlicher Mann in einer Geschichte im fünften oder ersten Stock wohnt? Die Forschung sagt: „Ja“. Wir gucken dann nämlich nach oben oder eben nicht. Und wie ist das, wenn Worte einen größeren Unterschied machen? Ob ich sage „Füttere ihn!“ oder „Reiche ihm das Essen an!“?

Wir werden dieser, und anderen spannenden Fragen gemeinsam auf den Grund gehen, finden heraus, wie „Framing“ funktioniert und warum wir so handeln, wie wir es tun.

Donnerstag 07. Oktober 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

JIB Münster
Hafenstraße 34
48153 Münster

Nachhaltigkeit im Alltag

Seit Fridays for future reden alle von Klimaschutzabkommen und CO2-Steuer. Doch was kann ich selbst fürs Klima tun?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Nachhaltigkeit und Umweltschutz im Alltag und schauen dabei auf unterschiedliche Bereiche, angefangen bei der Ernährung, über Verkehrsmittel bis hin zu Badezimmerartikeln. Im Vordergrund steht dabei der Austausch zu eigenen Ideen und Tipps, wie das Thema im Alltag einzubinden ist.

Außerdem wirst Du die Möglichkeit haben selbst ein nachhaltiges Pflegeprodukt herzustellen! Am Ende des Tages gehst du mit vielen praktischen Ideen, wie du nachhaltiger leben kannst, aus dem Workshop.

Dienstag 12. Oktober 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

MSC Welthaus Hiltrup
Westfalenstraße 109
48165 Münster

Musik im Kopf – Ohrwurm to go – Musik in der Sozialen Arbeit

Musik ist etwas Schönes, das uns guttut und Emotionen auslösen kann. Klänge und Rhythmen beeinflussen uns, unsere Wahrnehmung und unser Lebensgefühl. An diesem Tag stellen wir uns die Frage, wie und warum wir für Musik so empfänglich sind und setzen uns mit einigen Grundlagen der Musiktherapie auseinander.

Ein Tag mit viel Musik, Rhythmen, Tönen und Klängen – natürlich auch für Nicht-Musizierende und ohne Vorkenntnisse!

Donnerstag 04. November 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

MSC Welthaus Hiltrup
Westfalenstraße 109
48165 Münster

Basispflegekurs (3tägig)


Der Basispflegekurs richtet sich an Quereinsteiger*innen, die im Bereich Pflege beruflich Fuß fassen wollen, an Interessierte und an ungelernete Pflegekräfte, die in der Pflege tätig sind und ihr Handeln optimieren wollen. Dieses Bildungsangebot befähigt dich die Grundpflege nach aktuellen Erkenntnissen durchzuführen. Neben den theoretischen Grundlagen werden die Inhalte mit praktischen Übungen vertieft. Du erhältst während der Veranstaltung umfassende Schulungsunterlagen und zum Abschluss ein Zertifikat.

Inhalte der Veranstaltung:

- Kommunikation
- Hygiene
- Mobilität
- Körperpflege
- Ernährung

**Mittwoch 10. November bis
Freitag 12. November 2021
jeweils von 09:30 bis 17:00 Uhr**

Jugendgästehaus am Aasee
Bismarckallee 31
48159 Münster



Hinweis: Unterkunft auf Wunsch im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung ist für dich kostenlos. Melde dich bei deiner Anmeldung für diese Bildungstage bei Bedarf verbindlich für eine Übernachtung an.

Kreativer Jahresabschluss

Du hast Lust darauf, das Jahr gemeinsam mit anderen netten Menschen stimmungsvoll ausklingen zu lassen und dich einen ganzen Tag lang kreativ "auszutoben"? Dann ist dieser Tag genau richtig für dich!

Du bist an diesem Tag herzlich eingeladen, kreativ zu werden und bei schöner Hintergrundmusik, leckeren Keksen und Heißgetränken ganz nebenbei auf das vergangene Jahr zurückblicken. Ausreichend Material für dein kreatives Tun wird von uns gestellt.

Hast du eigene kreative Projekte, die du schon lange angehen wolltest, oder die du endlich fertig stellen möchtest? Dann bringe diese auch gerne mit und freue dich auf einen schönen und besinnlichen Tag im Dezember.

**Donnerstag 02. Dezember 2021
09:30 bis 16:00 Uhr**

MSC Welthaus Hilstrup
Westfalenstraße 109
48165 Münster

Liebe(n)swelten

In diesem Workshop geht es um die vielfältigen sexuellen Orientierungen und geschlechtlichen Identitäten. Wir wollen herausfinden, was hinter den verschiedenen Buchstabenabkürzungen und Begriffen steckt (zum Beispiel: LGBTQIA*+ und Gender) und ob es nicht mehr gibt als die Einteilung in Mann und Frau?

Mit verschiedensten spannenden Methoden nähern wir uns den Begriffen und kommen in den Austausch über eigene Erfahrungen und Begegnung mit dem Thema. Der Workshop richtet sich an alle neugierigen und interessierten Menschen, mit und ohne Vorwissen, die ihre Fragen dazu einfach mal loswerden wollen!

Donnerstag 16. Dezember 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

JIB Münster
Hafenstraße 34
48153 Münster

Überlebenskünstler Mensch?! Ein Blick in die Zukunft

Wer sind wir? Wo kommen wir her? Was haben wir in unserem Leben erlebt? Wo gehen wir hin?

An diesem Tag ergründen wir im LWL Naturkundemuseum die zentralen Fragen nach unserem Wesen, unserem Ursprung und unserer Zukunftsgestaltung.

Dienstag 21. Dezember 2021
09:30 bis 16:00 Uhr

LWL Museum für Naturkunde
Sentruper Straße 285
48161 Münster

Seminartage im Jahr 2022

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt – (Online-Seminartag)

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sind Themen, die mehr und mehr in den Fokus der Gesellschaft rutschen. Zu Recht, da viele, vor allem unbewusste, Diskriminierungsformen schlicht auf Unwissenheit und Vorurteile zurück zu führen sind.

Aber was steckt denn eigentlich hinter der Buchstabenkette „LGBPANTIQ+“? Wofür steht das Plus? Warum wird sie immer länger? Und: wo setze ich_wir jetzt* eigentlich welches Gender/zeichen?

In diesem Seminar geht es nicht darum, sich selbst zu outen oder das eigene Geschlecht oder Sexualität zu erkunden, sondern vielmehr soll es einen ersten Einblick in die Hintergründe einer Debatte bieten, die letzten Endes uns alle betrifft.

**Dienstag 18. Januar 2022
9:00 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Zeit für Selbstfürsorge

Du fühlst dich oft gestresst, kümmerst dich mehr um andere als um dich selbst und schaffst es selten NEIN zu sagen?

Dann bist du hier genau richtig! In entspannter Atmosphäre wird es darum gehen, wie du es schaffen kannst gut für dich zu sorgen und auf deine innere Stimme zu vertrauen.

**Dienstag 25. Januar 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**MSC Welthaus
Westfalenstraße 109
48165 Münster**

Wohnungslosenhilfe - Eine Exkursion durch Münster

Mit Aussagen und Fragen wie „Aber in Deutschland muss doch niemand auf der Straße leben, oder?“ oder auch „Warum gibt es eigentlich immer noch Obdachlose?“ werde ich immer wieder konfrontiert, wenn ich von meiner Arbeit in der Wohnungslosenhilfe berichte.

An diesem Tag wollen wir uns unter anderem mit diesen Fragen, aber mit euren ganz persönlichen Fragen zu dem Thema Wohnungslosigkeit beschäftigen.

Dazu werden wir uns am Vormittag einen Einblick in eine qualifizierte Notunterkunft für alleinstehende wohnungslose Männer verschaffen. Nach einer kleinen Mittagspause werden wir uns am frühen Nachmittag eine weitere Einrichtung der Wohnungslosenhilfe ansehen - eine Aufenthaltsmöglichkeit, die von Menschen in sozialer Not genutzt wird.

**Donnerstag 27. Januar 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Jugendinformations- und
bildungszentrum (Jib)
Hafenstraße 34
48153 Münster**

Süchtig nach... - Ein Tag zum Thema Abhängigkeiten – (Online-Seminartag)

Zigaretten, Alkohol, Schokolade, das Smartphone und vieles mehr. Wonach können wir süchtig sein? Und wann spricht man eigentlich von einer Sucht? An diesem Tag schauen wir uns gemeinsam das Thema „Sucht“ an, wie eine Abhängigkeit entstehen kann und welche Möglichkeiten es gibt mit einer Sucht umzugehen.

In diesem Zusammenhang schauen wir auch auf unseren eignen Konsum von Genussmitteln und kommen miteinander in den Austausch darüber.

**Dienstag 8. Februar 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Bodyismus - Wieso schämen wir uns für unseren Körper?

Als Bodyismus bezeichnet man die Diskriminierung aufgrund von vorherrschenden Körnernormen, welche von der Film- und Medienbranche propagiert werden. Körper sollen schön, jung und gesund sein. Entsprechen Körper nicht diesen Normen, werden sie als abweichend wahrgenommen.

An diesem Tag werden wir uns vor allem mit Diskriminierung aufgrund von Aussehen und der fett- und körperpositiven Gegenkultur beschäftigen. Wir werfen aber auch einen Blick auf weitere Formen von Bodyismen, wie ableism und ageism. Keine Angst, wenn dir einige Begriffe noch nichts sagen – wir werden alle Begriffe gemeinsam erarbeiten.

Donnerstag 17. Februar 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

HVHS Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Stressmanagement und Entspannung

Wer kennt das nicht- Stress im Alltag kann uns manchmal auffressen. Doch was ist Stress eigentlich? Wie gehe ich persönlich mit Stress um, und welche Strategien können zur Bewältigung hilfreich sein?

An diesem Tag möchten wir uns dem Thema Stressmanagement widmen, aber auch das Thema Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Wie und wo kann ich gut zur Ruhe kommen? Was setzt mich im Alltag unter Druck? Und vor allem, was kann ich tun, um diesen Druck wieder abzubauen? Mit diesen Fragen werden wir uns beschäftigen und konkret verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen und ausprobieren.

Donnerstag 23. Februar 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

MSC Welthaus
Westfalenstrasse 109
48165 Münster

Zum Glück?! – (Online-Seminartag)

Was bedeutet eigentlich glücklich sein? Was macht mich glücklich und kann ich das beeinflussen?

An diesem Tag werden wir uns mit dem Glück und (un-)glücklich sein im Alltag beschäftigen. Dafür werden wir miteinander sprechen, kreativ sein und auch etwas philosophisch.

**Donnerstag 3. März 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Politik vor Ort - aktiv mitgestalten und beteiligen! – (Online-Seminartag)

Dir brennt ein Thema unter den Nägeln? Du möchtest dich in deinem Stadtteil / deinem Ort einbringen?

An diesem Tag möchten wir gemeinsam mehr über Bürgerbeteiligung in Städten und Gemeinden herausfinden. Dabei beleuchten wir unter anderem folgende Fragen:

- Was bedeutet eigentlich das Wort „Bürgerbeteiligung“?
- Wer ist der*die richtige Ansprechpartner*in bei mir vor Ort?
- Wie lerne ich andere interessierte Bürger*innen und Projekte kennen?
- Wie können sich Bürger*innen und die Politik gut vernetzen?
- Welche Erfahrungen hast du vielleicht selber schon mit Bürgerbeteiligung gemacht?

**Dienstag 8. März 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Wege aus der Ohnmacht - eine kleine Einführung in traumapädagogisches Arbeiten

Nach einer traumatischen Erfahrung steht die Welt für viele Betroffene Kopf. Dies kann auch noch lange nach dem traumatisierenden Ereignis so sein. Die Reaktionen können dabei sehr unterschiedlich und verschieden intensiv sein. Jede Reaktion ist dabei normal.

Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch viele Angehörige und Helfer*innen fühlen sich im Umgang mit traumatisierten Menschen ohnmächtig. Sie fragen sich, wie sie hier am besten unterstützen können.

In diesem Workshop geht es darum, ein Verständnis für Betroffene und deren Verhaltensweisen zu bekommen. Wir wollen ein paar wertvolle Tipps für die Praxis erarbeiten. Diese können den Umgang und die Arbeit mit Betroffenen erleichtern.

Donnerstag 24. März 2022
9:30 bis 16:30 Uhr

Akademie Franz-Hitze-Haus Münster
Kardinal-von-Galen-Ring 50
48149 Münster

Zu Gast in Haus Hall - Verstehen und Verständigen mit Unterstützter Kommunikation

EXKURSION zur Stiftung Haus Hall, Gescher

Wo Menschen mit Behinderung im Westmünsterland lernen, leben und arbeiten, ist die Stiftung Haus Hall nah dran: Sie beraten, begleiten und betreuen. Zu ihren Diensten und Einrichtungen gehören Wohn-, Arbeits- und Freizeitangebote, Frühförderstellen, Kitas und eine Förderschule. Auch in der Altenhilfe ist die Stiftung Haus Hall aktiv. Insgesamt unterstützen sie etwa 2.600 Menschen in zehn Städten und Gemeinden.

Wir werden erleben, wie Arbeit von Menschen mit Behinderungen aussehen kann und sehen, wie Wohnen für Menschen mit Behinderungen geht.

Neben einem Überblick über Behinderungsbilder wird es auch darum gehen, wie Menschen, die sich nicht mit Worten verständigen können mit der Unterstützten Kommunikation (UK) neue Wege finden zum Dialog. Wir erhalten einen Überblick über verschiedene Kommunikationshilfen (Symbole, Gebärden, elektronische Hilfsmittel) und praktische Beispiele diese in der täglichen Kommunikation anzuwenden.

Dienstag 05. April 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

Bischöfliche Stiftung Haus Hall
Tungerloh-Capellen 4
48712 Gescher

Umgang mit Konflikten – (Online-Seminartag)

Kannst Du das auch? Du ärgerst Dich über etwas, aber Du behältst es für Dich? Aber warum ist das so? Und vor allem, wie schaffe ich es, besser für mich einzustehen und Konflikte offen anzusprechen?

Diesen und anderen Fragen werden wir in entspannter Atmosphäre auf den Grund gehen. Außerdem erhältst du Tipps und Tricks, die die du leicht in deinen Arbeits- und privaten Alltag integrieren kannst.

Donnerstag 28. April 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Wandern und Wundern - einen Tag raus!

Wir sind an diesem Tag gemeinsam draußen unterwegs. Wir werden miteinander sprechen, denken, schweigen, gehen, essen und lachen.

Mittags wird es eine längere Pause und ein Lunchpaket geben, weitere Verpflegung tagsüber muss selbst mitgebracht und getragen werden.

Wir enden gemeinsam am Bahnhof in Haltern am See.

Dienstag 10. Mai 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Haltern am See
Roost-Warendin-Platz 1
45721 Haltern am See

Podcasting – Ein Podcast zum Freiwilligendienst

Podcasts gehören heute zu den gefragtesten Medien! Sehr viele Menschen nutzen regelmäßig die kostenlosen Audioformate. Sie können unterhalten, informieren und verbinden.

Um einen Podcast erstellen und zu gestalten, müssen natürlich einige Dinge gekonnt und kreativ umgesetzt werden. Idee, Konzept und Produktion - all das muss zusammenpassen.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit der Produktion und werden gemeinsam einen Podcast über unsere Erfahrungen im Freiwilligendienst erzeugen. So können wir euer Engagement und die Freiwilligendienste in der Öffentlichkeit darstellen und mehr Menschen Informieren.

Donnerstag 12. Mai 2022
9:30 bis 16:30 Uhr

**Jugendinformations- und
bildungszentrum (Jib)**
Hafenstraße 34
48153 Münster

Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen

An diesem Tag laden wir dich zu einer Entdeckungsreise in und um den Hochseilgarten Dülmen ein.

Du hast an diesem Tag die Möglichkeit, dich selbst neu zu erleben, besondere Erfahrungen zu machen und eigene Grenzen zu überwinden. Dabei bewegst du dich angeseilt durch die verschiedenen Elemente des Hochseilgartens. Lass dich von deinen Begleiter*innen sichern und ermutigen, um sichere Grenzerfahrungen mit Kopf, Herz und Hand zu erleben.

Sicherheit und Freiwilligkeit werden bei dieser Aktion großgeschrieben – Keine*r muss, der*die nicht will.

Freue dich auf einen Tag im Freien mit vielen Eindrücken und einer großartigen Perspektive von oben! Dabei stehen Spaß und gute Laune immer mit an erster Stelle und werden mit Themen wie Kooperation, Vertrauen und Kommunikation verknüpft.

Dienstag 31. Mai 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

Hochseilgarten Dülmen
Lüdinghauser Straße 101
48249 Dülmen

Radwandertour- deine Auszeit vom Alltag

Du fährst gerne Fahrrad, bist gerne aktiv in der Natur unterwegs und hast Lust auf eine kleine Auszeit vom Alltag? Dann ist die Radwandertour genau das Richtige für dich! Beim Radfahren auf besonderen Wegen, zu nicht alltäglichen Zielen in Münster und Umgebung, kannst du zur Ruhe finden und entschleunigen.

Es wird (spirituelle) Impulse geben, die sich an den Besonderheiten des Weges orientieren. Es wird Zeiten des Schweigens und des Nachsinnens geben, aber auch kurzweilige Gespräche in Zweiergrüppchen und der ganzen Gruppe. Mach mal Pause vom Alltag und lass dich einfach treiben an diesem Tag für dich!

Start und Ende der Radwandertour ist der Bahnhof in Haltern am See

Donnerstag 9. Juni 2022
9:30 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Haltern am See
Roost-Warendin-Platz 1
45723 Haltern am See

Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen

An diesem Tag laden wir dich zu einer Entdeckungsreise in und um den Hochseilgarten Dülmen ein.

Du hast an diesem Tag die Möglichkeit, dich selbst neu zu erleben, besondere Erfahrungen zu machen und eigene Grenzen zu überwinden. Dabei bewegst du dich angeseilt durch die verschiedenen Elemente des Hochseilgartens. Lass dich von deinen Begleiter*innen sichern und ermutigen, um sichere Grenzerfahrungen mit Kopf, Herz und Hand zu erleben.

Sicherheit und Freiwilligkeit werden bei dieser Aktion großgeschrieben – Keine*r muss, der*die nicht will.

Freue dich auf einen Tag im Freien mit vielen Eindrücken und einer großartigen Perspektive von oben! Dabei stehen Spaß und gute Laune immer mit an erster Stelle und werden mit Themen wie Kooperation, Vertrauen und Kommunikation verknüpft.

Donnerstag 11. August 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

Hochseilgarten Dülmen
Lüdinghauser Straße 101
48249 Dülmen

Gelebte Geschichte

Eine Stadtführung in Münster

Münster ist eine schöne und facettenreiche Stadt mit einer bewegten Geschichte, die an Orten wie dem Dom, Prinzipalmarkt, Rathaus, Schloss spürbar wird.

An diesem Tag wollen wir zu Fuß die Stadt Münster erkunden, besondere Orte aufsuchen und mit der eigenen Lebensgeschichte in Verbindung bringen.

Mittwoch 31. August 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

Café Colibri in der Stadtbücherei
Alter Steinweg 11
48143 Münster

Hämmern, Schrauben, Bohren – Handwerkliche Fähigkeiten für den Alltag

Im Baumarkt bist du schon gewesen aber praktische Erfahrung mit Bohrmaschine, Hammer und Co fehlen dir? Du bist handwerklich geschickt, hast aber Fragen an eine Fachkraft oder möchtest Dinge auszuprobieren, die in den eigenen vier Wänden nicht möglich sind?

In beiden Fällen bist du bei diesem Tag genau richtig. Wir treffen uns mit Mitarbeiter*innen der Firma ExKern und lernen unterschiedliche Werkzeuge kennen (Hammer und Nagel kennen wir alle, aber wofür brauche ich einen Kuhfuß?).

Nach Theorie und Hinweisen zur Arbeitssicherheit legen wir Hand an und testen Bohrhammer und Co im Arbeitseinsatz. Veranstaltungsort wird das Betriebsgelände der Firma ExKern oder eine Baustelle sein.

Freitag 9. September 2022
10:30 bis 16:30 Uhr

ExKern Betriebsgelände
Hansestraße 16
48165 Münster

Bewegung im Alltag.

Dein Update für Körper und Geist

Um den persönlichen Alltag mit Energie und Freude zu erleben, ist es optimal beweglich in Körper und Geist zu sein. Eine umfangreiche Mischung aus leicht sportlicher Bewegung und Entspannung machen diesen Seminartag zu einem aktiven und bewegten Tag.

Jede*r kann teilnehmen, egal wie sportlich oder fitt du dich einschätzt.

Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Schuhe mitbringen.

Dienstag, 13. September 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

MSC Welthaus
Westfalenstraße 109
48165 Münster

Leben mit dem Tod

Die Vorstellung, einem todkranken oder sterbenden oder trauernden Menschen zu begegnen, mag zunächst ungewohnt sein, und Angst und Unsicherheit auslösen.

Dieses Angebot ist für alle, die sich mit den Fragen um Sterben, Tod und Trauer persönlich auseinandersetzen wollen. Dazu gehört die Reflexion der eigenen Einstellungen und Erfahrungen in der Begegnung mit sterbenden und trauernden Menschen.

Das Wahlseminar ermöglicht die Auseinandersetzung mit den körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Seiten des Sterbens. Es gibt eine Einführung in die Grundhaltungen der Hospizbewegung. Außerdem geht es um Kommunikation mit und ohne Worte in der Begleitung kranker, trauernder und sterbender Menschen.

**Montag 26. September und
Dienstag 27. September 2022
9:30 bis 17:00 Uhr**

Jugendgästehaus am Aasee
Bismarckallee 31
48151 Münster

Hinweis: Unterkunft auf Wunsch im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung ist für dich kostenlos. Melde dich bei deiner Anmeldung für diese Bildungstage bei Bedarf verbindlich für eine Übernachtung an.

Nachhaltigkeit – Fair und nachhaltig durch den Alltag?! – (Online-Seminartag)

„Nachhaltiges Leben – Das ist doch gar nicht so leicht umzusetzen, oder? Ist das nicht alles viel zu teuer? Und wie soll ich das überhaupt machen, wenn in meiner Umgebung gar keine fairen und nachhaltigen Geschäfte sind? Das klingt irgendwie alles nach viel Einschränkung – aber irgendwie interessiert es mich doch...“

Wir wollen uns an diesem Tag dem Thema Nachhaltigkeit ein wenig nähern, mal darüber sprechen, was Möglichkeiten und auch Grenzen dieser Thematik für mich ganz persönlich sein können und auch Praktisches ausprobieren und uns in der persönlichen Umgebung um

Der Tag ist für jede Person geeignet, ganz egal, wie sehr man sich bereits einmal mit nachhaltigem Leben auseinandergesetzt hat oder nicht.

**Donnerstag 29. September 2022
9:30 bis 16:30 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Bewerbungstraining – einen Bewerbungsprozess gut meistern – (Online-Seminartag)

An diesem Seminartag sprechen wir gemeinsam über die Themen Berufswahl und passende Bewerbungsunterlagen: Wo finde ich eigentlich den richtigen Job/ die richtige Ausbildungsstelle für mich? Wie sieht ein zeitgemäßes Bewerbungsschreiben aus und wie verhalte ich mich im Vorstellungsgespräch?

Neben dem Check von Anschreiben und Lebenslauf simulieren wir Bewerbungsgespräche und schauen dabei auf Umgangsformen. Anschließend wird in der Gruppe diskutiert: Was lief gut? Was könnte man anders machen?

**Dienstag 18. Oktober 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Social media - gewusst wie!? Tipps und Tricks zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken

Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Snapchat, WhatsApp – egal welche dieser Plattformen man nutzt, fast Jede*r verbringt heute sehr viel Zeit im Internet und in den sozialen Netzwerken. Aber was muss ich über die Anbieter wissen? Wo werden meine Daten gespeichert und wer hat darauf Zugriff? Was darf ich posten und was lieber nicht?

In dieser Veranstaltung gibt es Antworten auf diese und andere Fragen, die anhand von praktischen Beispielen vermittelt werden. Wenn Du ein Smartphone besitzt, bringe dieses gerne zur Veranstaltung mit.

**Mittwoch 26. Oktober.2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Jugendinformations- und
bildungszentrum (Jib)
Hafenstraße 34
48153 Münster**

Basispflegekurs (3-tägig)


In diesem dreitägigen Kurs erlernst du Grundwissen, das du in der Pflege anwenden kannst. Es werden viele theoretische Grundlagen erarbeitet. Dabei geht es um die Themen „Kommunikation, Hygiene, Mobilität, Körperpflege, Ernährung“. Alle Theorie wird in praktischen Übungen an diesen drei Tagen vertieft.

Am Ende der drei Tage erhältst du ein Zertifikat und ein Handout, in dem du alles, was besprochen wurde, nachlesen kannst.

Hinweis: Unterkunft im Einzelzimmer inklusive Vollverpflegung ist für dich kostenfrei. Melde dich bei deiner Anmeldung für den Basispflegekurs verbindlich bei uns für Übernachtungen an, wenn du das möchtest.

**Dienstag 8. November bis
Donnerstag 10. November 2022
9:30 bis 17:00 Uhr**

**Jugendgästehaus am Aasee
Bismarckallee 31
48151 Münster**



Hinweis: Unterkunft auf Wunsch im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung ist für dich kostenlos. Melde dich bei deiner Anmeldung für diese Bildungstage bei Bedarf verbindlich für eine Übernachtung an.

L(i)ebenswelten - Vielfalt in Liebe, Partnerschaft und Geschlecht – (Online-Seminartag)

LGBT*IQ, was heißt das eigentlich? Was ist queer und warum müssen wir uns auch heute noch mit Geschlechtergerechtigkeit auseinandersetzen?

In diesem Seminar werden wir Antworten auf all diese Fragen finden und den achtsamen Umgang mit Unterschiedlichkeit erlernen. Dazu werfen einen Blick auf die unterschiedlichen Formen von Liebe, Lust, Partnerschaft und Geschlecht.

Vor dem Hintergrund unserer persönlichen und beruflichen Situation, werden wir Antidiskriminierungsstrategien erarbeiten und eigene Diskriminierungserfahrungen reflektieren.

**Dienstag 15. November 2022
9:30 bis 16:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet digital über
Microsoft Teams statt.**

Musik im Kopf

Musik in der sozialen Arbeit

Musik ist etwas Schönes. Sie tut gut, sie macht etwas mit unserem Lebensgefühl. An diesem Tag dreht sich alles um die Musik. Wir lernen etwas aus der Musiktherapie kennen. Wir finden heraus, warum Musik in uns etwas auslöst.

Ein Tag für alle Musikliebhaber*innen. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse.

Donnerstag 17. November 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

**Aula der Katholischen Studierenden-und
Hochschulgemeinde**
Frauenstraße 3-6
48143 Münster

Kreativer Jahresabschluss

Du hast Lust darauf, das +N3:N39+N28:N39Jahr gemeinsam mit anderen netten Menschen stimmungsvoll ausklingen zu lassen und dich einen ganzen Tag lang kreativ „auszutoben“? Dann ist dieser Tag genau richtig für dich!

Du bist an diesem Tag herzlich eingeladen, kreativ zu werden und bei schöner Hintergrundmusik, leckeren Keksen und Heißgetränken auf das vergangene Jahr zurückblicken. Ausreichend Material für dein kreatives Tun wird von uns gestellt.

Vielleicht hast du aber auch eigene kreative Projekte, die du schon lange angehen wolltest, oder die du endlich fertig stellen möchtest? Dann bringe diese gerne mit, und freue dich auf einen schönen und besinnlichen Tag im Dezember.

Dienstag 6. Dezember 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

MSC Welthaus
Westfalenstraße 109
48165 Münster

Unter einem guten Stern

Ein Blick auf das Leben und die Sterne

Wenn wir in den Sternenhimmel schauen, kommen wir manchmal ins Nachdenken. An diesem Seminartag werden wir einen Blick auf das eigene Leben werfen. Gemeinsam mit anderen Freiwilligen gehen wir der Frage nach, wie Jede und Jeder die kommende Zeit ihres * seines Lebens unter einen guten Stern stellen kann.

Zudem können wir den Blick in den Sternenhimmel an diesem Tag auch hautnah erleben. Im Rahmen des Wahlseminars besuchen wir eine Vorstellung im LWL-Planetarium Münster.

Dienstag 20. Dezember 2022
9:30 bis 16:00 Uhr

LWL Naturkundemuseum
Sentruper Str. 285
48161 Münster