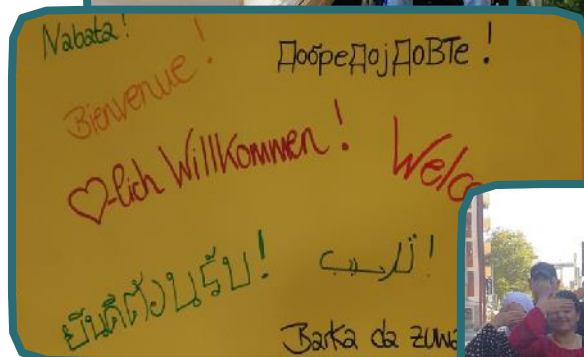


Bildungsangebote

für die Freiwilligendienstleistenden
im Jahr 2022/2023



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr & Bundesfreiwilligendienst

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten für dieses Wahlseminarprogramm	4
Seminartage im Jahr 2022	5
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	5
Radwandertour- deine Auszeit vom Alltag	5
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	6
Gelebte Geschichte	6
Leben mit dem Tod.....	7
Nachhaltigkeit – Fair und nachhaltig durch den Alltag?! – (Online-Seminartag).....	7
Bewerbungstraining – einen Bewerbungsprozess gut meistern – (Online-Seminartag)	8
Social media - gewusst wie!? Tipps und Tricks zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken	8
L(i)ebenswelten - Vielfalt in Liebe, Partnerschaft und Geschlecht – (Online-Seminartag).....	9
Musik im Kopf.....	9
Kreativer Jahresabschluss.....	10
Unter einem guten Stern.....	10
Seminartage im Jahr 2023	11
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt – (Online-Seminartag).....	11
Zeit für Selbstfürsorge	11
Wohnungslosenhilfe - Eine Exkursion durch Münster	12
Süchtig nach... - Ein Tag zum Thema Abhängigkeiten – (Online-Seminartag)	12
„Du bist genug!“ - Erkenne deine Ressourcen!	13
Zum Glück?! – (Online-Seminartag)	13
Wege aus der Ohnmacht.....	14
Einblick in die forensische Psychiatrie.....	14
Umgang mit Konflikten (Online-Seminartag)	15
Wandern und Wundern - einen Tag raus!.....	15
Aus der Geschichte lernen	15
Radwandertour	16
Zwischen Himmel und Erde – Ein Tag im Hochseilgarten in Dülmen.....	16
Gelebte Geschichte	17
Deeskalation und Selbstbehauptung	17
Leben mit dem Tod.....	18
Nachhaltigkeit – Fair und nachhaltig durch den Alltag?! – (Online-Seminartag).....	18
Bewerbungstraining – einen Bewerbungsprozess gut meistern – (Online-Seminartag)	19
Social media.....	19
Musik im Kopf.....	19

Kreativer Jahresabschluss.....	20
Unter einem guten Stern.....	20

Kontaktinformationen 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



Benedict Pötters

0251 384502 - 66
benedict.potters@fsd-muenster.de



Sarah Ruthemeyer

0251 384502 - 69
sarah.ruthemeyer@fsd-muenster.de

Seminartage im Jahr 2022

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, 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

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**

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

Seminartage im Jahr 2023

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 eigentlich hinter LGBTQIA*+? Wofür steht das Plus und warum wird sie immer länger?

In diesem Seminar geht es nicht darum, sich selbst zu outen oder das eigene Geschlecht oder Sexualität zu erkunden. Es soll vielmehr um einen ersten Einblick in das Leben und die Themen der LGBTQIA*+ Community gehen und warum uns diese Angelegenheit am Ende alle betrifft.

**Freitag 20. Januar 2023
9:30 bis 16:00Uhr**

**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 17. Januar 2023
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 26. Januar 2023
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 07. Februar 2023
9:30 bis 16:00 Uhr**

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

„Du bist genug!“ - Erkenne deine Ressourcen!

In dieser Veranstaltung geht es darum, dich selbst zu empowern: Du wirst auf das schauen, was du alles an Ressourcen und Fähigkeiten in dir trägst.

In unserer Gesellschaft liegt der Fokus oft auf dem was wir nicht haben oder nicht können. Wir wollen immer besser, hübscher oder schneller sein. Soziale Netzwerke, Filme und Werbungen lassen uns glauben, dass wir nicht gut genug sind und dass wir uns noch mehr anstrengen müssen. Wir vergleichen uns mit Anderen und können dabei eigentlich nur verlieren. Aber was kannst du dagegen tun?

Wir wollen dir einen Rahmen bieten, um innezuhalten und dir an diesem Tag einen wohlwollenden Blick auf dich selbst zu ermöglichen. Du erhältst die Gelegenheit, zu erfahren, wie viele Ressourcen du bereits jetzt mitbringst und dass du schon jetzt – so wie du bist – genug bist. Nach dieser Veranstaltung hast du bestenfalls schon den ersten Meilenstein erreicht, um ressourcenorientierter und liebevoller auf dich selbst zu schauen und so ein zufriedeneres Leben zu führen.

**Donnerstag, 23.02.2023
9:30 bis 16:00 Uhr**

**KönzgenHaus
Annaberg 40
45721 Haltern am See**

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, 16. März 2023
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 30.März 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

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

Einblick in die forensische Psychiatrie

Hast du dich schon gefragt, was mit den Menschen passiert, die an einer psychischen Erkrankung leiden und eine Straftat begangen haben, der zu einem Gefängnisaufenthalt führt?

Die Kurzfassung: Sie werden in eine forensische Klinik zum Maßregelvollzug geschickt. In Deutschland befinden sich derzeit ca. 8000 Menschen in forensischen Kliniken, in der sie sich einer Therapie unterziehen müssen.

In Zusammenarbeit mit der Forensik der Alexianer in Münster Amelsbüren soll dieser Wahlseminartag dazu dienen, einen realistischen, intensiven, jedoch auch professionellen Einblick in die Behandlung im Maßregelvollzug zu erlangen.

Montag 17. April 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

Alexianer-Campus
Alexianerweg
48163 Münster

Umgang mit Konflikten (Online-Seminartag)

Du ärgerst Dich über etwas, aber Du behältst es für Dich. Aber warum ist das so? Und vor allem: wie schaffst du es, besser für dich zu sorgen und Konflikte offen anzusprechen?

Diesen und anderen Fragen werden wir auf den Grund gehen. Außerdem erhältst du Tipps und Tricks, die du leicht in deinen Arbeitsalltag und dein Privatleben integrieren kannst.

Dienstag 25. April 2023
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.

Donnerstag 11. Mai 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

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

Aus der Geschichte lernen

Erinnerungskultur begreifbar machen.

Du willst einen Tag rauskommen und Geschichte erleben?

Der heutige Geschichtsort Villa ten Hompel in Münster – ehemalige Fabrikantenvilla, Sitz der Ordnungspolizei im Nationalsozialismus, Ort der Entnazifizierung und Dezernat für Wiedergutmachung im Nachkriegsdeutschland -

bietet einen Raum für Auseinandersetzung mit geschichtlichen und aktuellen Themen zwischen Erinnerungskultur und Demokratieförderung. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach einer Haltung.

Mittwoch 24. Mai 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

Villa ten Homepel
Kaiser-Wilhelm-Ring 28
48145 Münster

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, 01. Juni 2023
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.

Dienstag, 29. August 2023
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. An Orten wie dem Dom, Prinzipalmarkt, Rathaus, Schloss wird diese Geschichte spürbar.

An diesem Tag wollen wir zu Fuß die Stadt Münster erkunden. Wir suchen besondere Orte auf und bringen diese mit der eigenen Lebensgeschichte in Verbindung.

Donnerstag 10. August 2023
9:30 bis 16.00 Uhr

Café Colibri in der Stadtbücherei
Alter Steinweg 11
48143 Münster

Deeskalation und Selbstbehauptung

An diesem Tag beschäftigst Du Dich viel mit Dir selbst. Was bist Du für ein Mensch und warum kannst Du mit bestimmten Menschen besser oder schlechter umgehen? Entdecke die verschiedenen Menschentypen und welche Strategien notwendig sind, um diese zu deeskalieren.

Der Fokus liegt bei dem Training immer auf der Gewaltprävention, die durch praxisnahe und unkomplizierte Deeskalationstechniken zu einem spannenden Tag einlädt.

Donnerstag 07. September 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

KönzgenHaus
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Leben mit dem Tod

Die Vorstellung, einem todkranken oder sterbenden 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.

**Dienstag 19. September und
Mittwoch 20. September 2023
9:30 bis 17:00 Uhr**

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

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

**Donnerstag 28. September 2023
9:30 bis 17:00 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, 17. Oktober 2023
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 oder tiktok – fast Jede*r von uns verbringt heute sehr viel Zeit im Internet und in den unterschiedlichen sozialen Netzwerken. Aber was muss ich über die Anbieter wissen? Was passiert mit meinen Daten und wer hat darauf Zugriff? Was kann ich (bedenkenlos) posten und was sollte ich lieber lassen?

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.

**Donnerstag 26. Oktober 2023
9:30 bis 16:00 Uhr**

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

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, die Musik mögen. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse.

**Donnerstag 09. November 2023
9:30 bis 16:00 Uhr**

**MSC Welthaus
Westfalenstraße 109
48165 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.

Donnerstag 07.Dezember 2023
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 ins Nachdenken. Dabei können uns Fragen nach dem Sinn und dem persönlichen Leben kommen: Was habe ich in meinem Leben bis heute erlebt? Welche Sternstunden im Leben erinnere ich? Wie sehen meine Wünsche für die Zukunft aus?

Wir tauschen uns über diese Fragen aus und lassen uns von dem positiven Ausblick leiten: Wie kann ich die kommende Zeit unter einen guten Stern stellen?

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

Mittwoch 20. Dezember 2023
9:30 bis 16:00 Uhr

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