

Internationaler Bund

Wir sind **Ihr Dienstleister** für Bildung und Soziales



[www.internationaler-bund.de](http://www.internationaler-bund.de)

**iB**

## **Bildungsprogramm**

**für die Freiwilligendienste**

**2016/2017**

**der IB Berlin-Brandenburg gGmbH  
Betrieb Brandenburg Northwest**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Monatsübersicht	4
FSJ Einführungsseminar	5
Seminarwochen im FSJ	6
„Hilfe, die Zeit rennt- Zeitmanagement und Stressbewältigung“	7
„Ich kann, ich bin...“Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	8
Praxisreflexion: „Nach 3 Monaten in der Einsatzstelle...“	9
Meine Identität im Internet	10
Vorbereitungstreffen für die zweite Seminarwoche	11
Umgang mit Tod und Trauer	12
Bewerbungstraining	13
Das Abenteuer ruft...	14
Ein Ausflug in die deutsche Geschichte	15

## Vorwort

Liebe Freiwillige,

ich begrüße Sie herzlich im Freiwilligendienst und freue mich, dass Sie sich für diese besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements entschieden haben.

Das kommende Jahr hält spannende Erlebnisse und Erfahrungen für Sie bereit. Sie lernen viele Menschen kennen, nehmen neue Perspektiven ein und entwickeln sich weiter. Auf diesem Weg begleiten wir Sie. Dies geschieht zum einen durch persönliche Gespräche und zum anderen durch die Bildungstage, in denen wir Zeit und Raum haben, über Ihre Erfahrungen zu sprechen.

Mit diesem Heft erhalten Sie einen Überblick über die Seminartermine und deren Inhalte. Sie können jedes Seminar aktiv mitgestalten und sich ausprobieren. Bildung in den Freiwilligendiensten lebt von Ihrem Engagement.

Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme an den Seminartagen ca. 4 Wochen vor Beginn mit Ihrer Einsatzstelle ab. Nutzen Sie dazu das Anmeldeformular.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in Ihren Freiwilligendienst und viel Erfolg.

Jana Rickhoff  
Betriebsleiterin  
Betrieb Brandenburg Nordwest

## Monatsübersicht

Datum	Titel	Ort	Uhrzeit
06.09.2016	FSJ Einführungsseminar	Falkensee	09:30-15:30 Uhr
10.10-14.10.2016	Türöffner im Freiwilligendienst	Kiez Bollmannsruh	09:00-16:00 Uhr
08.11.2016	„Hilfe, die Zeit rennt- Zeitmanagement und Stressbewältigung“	Brandenburg an der Havel	09:30-15:30 Uhr
11.2016	„Ich kann, ich bin...“Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	Brandenburg an der Havel	09:30-15:00 Uhr
06.12.2016	Praxisreflexion	Brandenburg an der Havel	09:30-15:30 Uhr
18.01.2017	Meine Identität im Internet	Falkensee	09:30-15:30 Uhr
15.02.2017	Vorbereitungstreffen für die zweite Seminarwoche	Brandenburg an der Havel	09:30-15:30 Uhr
13.03-17.03.2017	„Bergfest- Meine Halbzeitbilanz im Freiwilligendienst“	N.N.	09:00-16:00 Uhr
12.04.2017	Umgang mit Tod und Trauer	Brandenburg an der Havel	09:30-15:30 Uhr
10.05.2017	Bewerbungstraining	Brandenburg an der Havel	09:30-15:30 Uhr
31.05.2017	„Das Abenteuer ruft...“	Frankfurt/Oder	07:30-16:30 Uhr
15.06.2017	Ein Ausflug in die deutsche Geschichte	Berlin	08:30-15:30
03.07-07.07.2017	„Rückblick- und Hausblick- das Ende ist der Anfang“	N.N.	09:00-16:00 Uhr

## FSJ Einführungsseminar

### Kurzbeschreibung

Das Einführungsseminar im FSJ bietet eine gute Gelegenheit mit anderen Freiwilligen in Kontakt zu kommen und sich über die Erfahrungen der ersten Wochen und Tage im Freiwilligendienst auszutauschen.

### Themen

- Ablauf, Organisation und Ansprechpartner im FSJ
- Rechte und Pflichten im Freiwilligenengagement
- Erwartungen an den Freiwilligendienst
- Vorstellung der Aufgaben und der Einsatzstelle
- Erfahrungsaustausch
- Bildungsprogramm

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 06.09.2016

**Ort:** Nachtigall Straße 24  
14612 Falkensee

**Dozent:** Barbara Schnerch

## Seminarwochen im FSJ

### Kurzbeschreibung

Die Seminarwochen entführen Sie aus dem Alltag und sollen den Austausch zwischen den Freiwilligen fördern. Die theoretische und praktische Vertiefung mit Fachthemen ermöglicht eine ständige Reflexion der eigenen Rolle als Freiwilliger. Langweilig wird es dabei nie. Eine Abwechslung an Methoden und Exkursionen sorgt dafür, dass keine Langeweile entsteht.

### Themen

- 1. Woche: Türöffner im Freiwilligendienst
- 2. Woche: „Bergfest – meine Halbzeitbilanz im Freiwilligendienst“
- 3. Woche: „Rückblick und Ausblick – das Ende ist ein Anfang“

### Umfang

15 Bildungstage

<b>Termine</b>	1. Woche	<b>10.Oktober - 14.Oktober 2016</b>
	2. Woche	<b>13.März - 17.März 2017</b>
	3. Woche	<b>03.Juli - 07.Juli 2017</b>

**Orte:** werden in der Einladung bekannt gegeben

**Dozent:** Barbara Schnersch u.a.

## „Hilfe, die Zeit rennt- Zeitmanagement und Stressbewältigung“

### Kurzbeschreibung

Kaum in den Freiwilligendienst gestartet, sind die ersten Monate schon vorbei und wir fragen uns, wo ist die Zeit geblieben? Zwischen den Aufgaben in der Einsatzstelle und der Freizeitgestaltung verfliehet der Tag. An einem Tag schaffen wir mehr, an einem anderen Tag weniger. Gemeinsam wollen wir beleuchten, welche Strategien des Zeitmanagements und der Stressbewältigung Sie haben.

### Themen

- Zeitmanagement in der Theorie
- Work-Life-Balance- ein Konzept
- Methoden der Stressbewältigung
- Praktischer Teil

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 08.November 2016

**Ort:** Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg a.d. Havel

**Dozent:** Freiwillige aus dem FSJ und Barbara Schnersch

## „Ich kann, ich bin...“ Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

### Kurzbeschreibung

Jeden Tag sind wir mit Situationen konfrontiert, in denen wir uns behaupten und beweisen müssen. Nicht jedem gelingt dies auf Anhieb. Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wie gelingt es mir, mich zu behaupten und im Ernstfall zu verteidigen? Diesen Fragen wollen wir uns in diesem Seminar stellen.

### Themen

- Selbstverteidigung in alltäglichen Situationen
- Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein
- Praktische Übungen

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:00 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** November 2016

**Ort:** Brandenburg a.d. Havel

**Dozent:** Marcus Engel (JiuJitsukids e.V.)

## Praxisreflexion: „Nach 3 Monaten in der Einsatzstelle...“

### Kurzbeschreibung

Die ersten Monate des Freiwilligendienstes sind vorüber. Über die Erfahrungen und Erlebnisse wollen wir uns nun austauschen. Gleichzeitig ist dieses Seminar das letzte im „alten Jahr“ und wir möchten Danke sagen. Wie genau, wird an dieser Stelle noch nicht verraten.

### Themen

- Praxisreflexion
- Aktionstag

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 06.Dezember 2016

**Ort:** Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg a.d. Havel

**Dozent:** Barbara Schnerch

## Meine Identität im Internet

### Kurzbeschreibung

Facebook, Twitter, Xing und Co. Soziale Netzwerke sprießen aus dem Boden und entlocken uns Informationen über uns selbst. Doch wie stelle ich mich am besten dar, damit auch spätere Arbeitgeber mein Profil ansprechend finden? Zur Beantwortung dieser Fragen ist es wichtig das eigene Smartphone, Tablet oder Co am Start zu haben, also mitbringen nicht vergessen.

### Themen

- Umgang mit digitalen Medien
- Medienvielfalt
- Reflexion der eigenen Mediennutzung

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 18. Januar 2016

**Ort:** Hosemannstraße 14  
10409 Berlin

**Dozent:** Julian Kulasza  
mezen - Medienkompetenzzentrum Pankow

## Vorbereitungstreffen für die zweite Seminarwoche

### Kurzbeschreibung

Die zweite Seminarwoche steht an. Sie steht unter dem Motto „Halbzeit“. Gemeinsam wollen wir die Seminarwoche vorbereiten, Themen festlegen und schauen, wie wir die Seminarwoche inhaltlich organisieren wollen. Sie sind gefragt, die Seminarwoche nach Ihren Wünschen zu gestalten und eigene kleine Präsentationen zu übernehmen.

### Themen

- Inhaltlich fachliche Gestaltung der Seminarwoche
- Festlegung von Verantwortlichkeiten
- Absprachen treffen

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 15. Februar 2017

**Ort:** Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg a.d. Havel

**Dozent:** Freiwillige des FSJ Jahres 2016/2017

## Umgang mit Tod und Trauer

### Kurzbeschreibung

Der Umgang mit Tod und Trauer begleitet uns unser ganzes Leben und stellt uns immer wieder vor eine Herausforderung. Jeder Mensch hat seine eigene Strategie zum Umgang mit schmerzvollen Momenten. Im Seminar wollen wir uns darüber unterhalten.

### Themen

- Phasen der Trauer
- Begleitung von sterbenden Menschen
- Strategien zum Umgang mit Tod und Trauer

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 12.April 2016

**Ort:** Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg a.d. Havel

**Dozent:** Frau Lindner (Jedermann Gruppe)

## Bewerbungstraining

### Kurzbeschreibung

Der Freiwilligendienst nähert sich langsam dem Ende. Was nun ansteht, ist Bewerbungen zu schreiben. Nicht immer ist dies einfach, gerade der berühmte erste Satz fällt vielen Bewerbern schwer. Dieses Seminar soll dabei helfen die eigene Bewerbung zu perfektionieren. Nicht vergessen, Bewerbungsunterlagen mitbringen.

### Themen

- das Anschreiben
- der Lebenslauf
- die Mappe
- Formulierungen finden
- die Gestaltung

### Zeit/Umfang

09:30 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 10.Mai 2017

**Ort:** Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg an der Havel

**Dozent:** Michaela Schütze (Berufseinstiegsbegleiterin)

## Das Abenteuer ruft...

### Kurzbeschreibung

Mit diesem Seminar wollen wir uns für Ihr Engagement im Freiwilligendienst bedanken und haben etwas Besonderes geplant, aber was, verraten wir noch nicht. Lassen Sie sich von uns überraschen, so wie Sie uns überrascht haben.

### Themen

- Überraschung
- Spaß
- Erlebnispädagogik

### Zeit/Umfang

10:00 Uhr - 15:30 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 31.Mai 2017

**Ort:** Frankfurt/Oder

**Dozent:** Nils Krausemann (Erlebnispädagoge)

## Ein Ausflug in die deutsche Geschichte

### Kurzbeschreibung

An diesem Tag wollen wir eine Zeitreise in das Deutschland von 1945-1989 unternehmen. Wir schauen uns die Gedenkstätte Berlin-Hohenschönhausen an, in der während der DDR zahlreiche Bürger/innen inhaftiert wurden, weil sie eine andere Meinung vertraten. Nach einer Führung durch Zeitzeugen besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen, sowie die Dauerausstellung zu besuchen.

### Themen

- Geschichte der DDR
- Leben in der DDR
- Zeitzeugengespräch

### Zeit/Umfang

10:00 Uhr - 16:00 Uhr (1 Bildungstag)

**Termin:** 15.Juni 2017

**Ort:** Gedenkstätte Berlin Hohenschönhausen  
Genslerstraße 66  
13055 Berlin

**Dozent:** Zeitzeugen der Gedenkstätte

Für die Aktionstage sowie die Seminarwochen erhalten Sie eine gesonderte Einladung. An allen anderen Seminartagen bitten wir um pünktliches Erscheinen am angegebenen Ort.

Bitte besprechen Sie die Teilnahme an den Seminartagen mit Ihrer Einsatzstelle und senden Sie das unterschriebene Anmeldeformular (unterschrieben von Ihnen und der Einsatzstelle) an Barbara Schnerch.

Änderungen sind vorbehalten.

IB Bund Berlin Brandenburg gGmbH  
Betrieb Brandenburg Nordwest  
Nachtigallstraße 24  
14612 Falkensee

Telefon: 03322 12899 10  
Fax: 03322 12899 29

Brandenburg-Nordwest@internationaler-bund.de  
www.internationaler-bund.de

Herausgeber:  
Jana Rickhoff, Betriebsleiterin

