

MERKBLATT

BFD-Seminare der Jenaer Freiwilligenschule (Stand Januar 2026)

Warum muss ich Seminare besuchen?

Der Bundesfreiwilligendienst wird pädagogisch begleitet (fachliche Anleitung, **individuelle Betreuung, Seminare/Bildungstage**) mit dem Ziel, soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu vermitteln und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl zu stärken.

Für die Seminare besteht **Teilnahmepflicht**. Die Seminarzeit gilt als **Dienstzeit**

Den Freiwilligen dürfen für die Seminarteilnahme **keine Kosten** entstehen.

- Es besteht kein Urlaubsanspruch während der Seminartage
- Als anwesend zählt nur Krankmeldung mit Krankenschein (Bitte Foto/Scan per Mail)
- **Abrechnung von Fahrtkosten** → [Antrag Fahrtkostenerstattung Freiwilligenschule](#)

Wie viele Seminare muss ich besuchen?

Bei 12 Monate Dienstzeit

Unter 27 Jahre: 25 Seminartage (davon 5 Tage politische Bildung)

Über 27 Jahre: 12 Seminartage

- Verlängerung des Dienstes: für jeden weiteren vollen Monat um mindestens einen Tag
- Verkürzung des Dienstes: für jeden vollen Monat um zwei Tage bei unter 27 Jahre, um einen Tag bei über 27 Jahre
- Dauer eines Seminartages: 4,5h oder 6 Unterrichtseinheiten á 45min
- Seminare können präsent und bis 5 Tage auch virtuell stattfinden

Welche Seminare kann ich besuchen bzw. werden angeboten?

Seminarwochen (quartalsweise) - Termine 2025-2026:

13.-17.10.2025 (Ferien) oder 20.-24.10.2025

09.-13.02.2026 oder 16.-20.02.2026 (Ferien)

13.-17.04.2026 (Ferien) oder 20.-24.04.2026

29.06.-03.07.2026 oder 06.-10.07.2026 (Ferien)

05.-09.10.2026 oder 12.-16.10.2026 (Ferien)

Info und Aufforderung zur Anmeldung kommt **per Mail** an die Freiwilligen und an die Einsatzstellen für jeweils eine Woche im Quartal. Bitte **immer** über den jeweiligen **Anmeldelink** anmelden, auch wenn ich nicht teilnehme. Das erspart Rückfragen.

Zusatzseminare:

Den pädagogischen Alltag meistern I + II → 3.+4.12.2026

Erste Hilfe am Kind

Onlineseminare (kostenfrei) zu folgenden Themen:

- Besser in Balance bleiben: Zeit- und Selbstmanagement: **20.03.2026, 9.30Uhr**
- Ich bleiben und Team sein: **12.05.2026, 9.30Uhr**
- Sicher kommunizieren: **21.07.2026, 9.30Uhr**
- Kommunikation im Team – Analyse & Techniken:
- Im Team - Konflikte erkennen und vorbeugen:

Individuelle Seminare → [Antrag Übernahme Weiterbildungskosten](#)

müssen im Vorfeld beantragt und genehmigt werden, Vorlaufzeit bis zu 4 Wochen beachten selbst suchen und auswählen, **keine extra Info**

[Volkshochschule Jena \(vhs-jena.de\)](http://vhs-jena.de)

- Adobe Illustrator – Einführungskurs (3 Seminartage = ST)
- Sprachkurse & Gebärdensprache (3ST über 27 Jh. bzw. 5ST unter 27 Jh.)
- Kommunikationstraining (vertiefend) (2ST)
- Zeit optimal nutzen (2ST)
- Jena entdecken (2ST)
- Tastschreiben (5ST)
- Zeit für mich - finde deine innere Balance (2ST)
- Selbstverteidigung (4ST)
- Einführung in die Programmierung (verschiedene Computerkurse möglich) (5 ST)
- Wie schütze ich meine Privatsphäre online? (1ST)
- Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag (1ST)

- Jugendleiterkarte (8ST) – externe Anbieter wie Nabu

Bitte beachten - Einschränkungen Seminartage:

Erste Hilfe Trainings: max. 2 Seminartage

Computerschulung/Bürotraining: max. 5 Seminartage

Sprachkurse: max. 5 Seminartage (max. 3 bei über 27 Jahre)

Gesundheits- Präventionskurse: max. 5 Seminartage (max. 3 bei über 27 Jahre)

Virtuelle Seminare: max. 5 Seminartage

Was ist die individuelle Betreuung durch die Jenaer Freiwilligenschule?

Angebot eines Einstiegs-, Zwischen- und Abschlussgesprächs, eingeplant vierteljährlich zu

Seminarwochen in Form von Reflexionsseminaren: **Erfahrungs- und Praxisaustausch**

Bei jedem Reflexionsseminar gibt es **individuelle Zeit für Fragen, Anliegen usw.**

Je nach Bedarf sind weitere Gespräche möglich per Telefon, Mail oder persönlich.

Zudem erfolgt nach jeder Seminarwoche eine **Feedbackbefragung online und anonym**.

Kontakte

ÜAG, Jenaer Freiwilligenschule (Holzmarkt 9, 07743 Jena)

Romy Seidel

0151 55572247, romy.seidel@ueag-jena.de

[Jenaer Freiwilligenschule](#)

Zuständig für die Politische Bildung → **Einladung erfolgt per Post an die Einsatzstelle**

Bildungszentrum Sondershausen (Panzerstraße 1, 99706 Sondershausen)

Bärbel Dittmann

03632 711715, baerbel.dittmann@bafza.bund.de

Berater:innen zum Bundesfreiwilligendienst

Andreas Ilse (LK Altenburger Land, SK Gera, LK Greiz, SK Jena)

036377 83577, 0173 5493123; andreas.ilse@bafza.bund.de

Sandra Pauliks (LK Saale-Holzland-Kreis, LK Saale-Orla-Kreis, SK Weimar, LK Weimarer Land)

0151 61944531, Sandra.Pauliks@bafza.bund.de