

Übersicht Seminare der Jenaer Freiwilligenschule (Stand August 2026)

Seminare	Beschreibung	Anbieter
Erfahrungs- und Praxisaustausch: Kennenlernen (1 BT, Einstiegsseminar)	Im Erfahrungs- und Praxisaustausch steht das Kennenlernen, der Austausch, Informationen zum Bildungsangebot sowie die Jahresplanung des BFD im Vordergrund. Der Beauftragte für den Bundesfreiwilligendienst steht für Fragen der Teilnehmenden zur Verfügung. In der Groß- und Kleingruppe lernen sich die Teilnehmenden kennen. In Vortrag und Gruppengespräch werden die Inhalte vermittelt. Interaktive Spiele lockern den Tag auf und fördern die Teamentwicklung. Im Anschluss besteht Raum für organisatorische und individuelle Fragen.	ÜAG
Erfahrungs- und Praxisaustausch: Mein Engagement und Ich (1 BT)	Im Erfahrungs- und Praxisaustausch reflektieren die Teilnehmenden ihr eigenes Engagement im BFD und lernen weitere Engagementformen und -felder kennen. Sie beschäftigen sich mit der gesellschaftlichen Bedeutung freiwilligen Engagements und tauschen sich über Erfahrungen und Herausforderungen in ihren Einsatzstellen aus. Ziel ist es, die Motivation für den Dienst zu stärken und neue Perspektiven auf ehrenamtliches Engagement zu eröffnen. Im Anschluss besteht Raum für organisatorische und individuelle Fragen.	ÜAG
Erfahrungs- und Praxisaustausch: Thema Präsentation (1 BT)	Der Erfahrungs- und Praxisaustausch dient dem Reflektieren der Erlebnisse im BFD und dem Entwickeln von Lösungsansätzen für eventuelle Herausforderungen in der Arbeit. In Kleingruppen werden die Erlebnisse der letzten Monate besprochen, was gut lief und nicht so gut. Lösungsansätze werden dazu ausgetauscht. In der anschließenden Gruppenarbeit erarbeiten die Freiwilligen eine Präsentation zum BFD, in dem sie sich mit dem Nutzen für sie als Freiwillige und der Gesellschaft auseinandersetzen. Im Anschluss besteht Raum für organisatorische und individuelle Fragen.	ÜAG
Erfahrungs- und Praxisaustausch: Thema Team (1 BT)	Der Erfahrungs- und Praxisaustausch dient dem Reflektieren der Erlebnisse im BFD und dem Entwickeln von Lösungsansätzen für eventuelle Herausforderungen in der Arbeit. In Gruppenarbeit wird die Frage erarbeitet, was ein gutes Team kennzeichnet. Dabei wird Bezug auf die eigenen Erlebnisse in der Einsatzstelle genommen. In einer anschließenden Teamübung werden praktische Erfahrungen in der Teamarbeit gesammelt und ausgewertet. Im Anschluss besteht Raum für organisatorische und individuelle Fragen.	ÜAG
Erfahrungs- und Praxisaustausch: Was hat's gebracht? (1 BT)	Der Erfahrungs- und Praxisaustausch dient dem Reflektieren der Erlebnisse im BFD und dem Entwickeln von Lösungsansätzen für eventuelle Herausforderungen in der Arbeit. In Einzelarbeit wird die Zeit im BFD reflektiert. In der anschließenden Gruppenarbeit wird herausgearbeitet, welcher Kompetenzzuwachs durch die Zeit im BFD erreicht werden konnte. In Form einer Zukunftswerkstatt werden auf der Grundlage von Kritik und Beschwerde neue Ideen für den BFD und die Seminararbeit entwickelt. Im Anschluss besteht Raum für organisatorische und individuelle Fragen.	ÜAG
Perspektiven nach dem BFD (1 BT)	Im Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden mit ihren Perspektiven nach dem Bundesfreiwilligendienst. Es soll den Blick auf die Zeit nach dem BFD richten und ermuntern, eigene Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung umzusetzen.	ÜAG
Interkulturelles Training I und II (2 BT)	In diesen Seminaren lernen die Teilnehmenden, verschiedene Kulturen besser zu verstehen und respektvoll miteinander umzugehen. Sie beschäftigen sich mit Themen wie Kultur, Herkunft, Flucht und Migration sowie mit Vorurteilen, Diskriminierung und Ausgrenzung. Dabei reflektieren sie eigene Sichtweisen und entwickeln eine offene, vorurteilsbewusste Haltung. Die Seminare stärken das Verständnis für andere Menschen und fördern das respektvolle Zusammenleben.	ÜAG
Kommunikationstraining I (1 BT)	In Kleingruppen erarbeiten die Teilnehmenden praxisnah, was gute Kommunikation ausmacht. Kurze Inputs vermitteln die Grundprinzipien und das Modell der vier Seiten einer Nachricht. Das Wissen wird durch abwechslungsreiche Übungen vertieft.	ÜAG
Kommunikationstraining II (1 BT)	Das Seminar vermittelt Grundlagen der nonverbalen Kommunikation. Es wird geklärt, wozu Körpersprache dient und was sie über uns verrät. In Übungen und Rollenspielen werden Aspekte wie Haltung, Distanz, Gang, Mimik und Gestik erprobt. Dabei wird deutlich: Körpersprache lässt sich nur im Kontext richtig deuten.	ÜAG
Konfliktmanagement – Strategien für schwierige Situationen (1 BT)	Im Seminar lernen die Teilnehmenden die Arten und Dynamiken im Konflikt zu erkennen, wichtige Faktoren der Kommunikation sowie den stimmigen Umgang mit entsprechenden Interventionsmöglichkeiten. Im praktischen Teil stehen dabei das eigene Konfliktverhalten wie auch der Umgang mit Dritten im Blickfeld.	ÜAG
Gemeinsam erfolgreich – Wie Teamarbeit gelingt (1 BT)	Der Tag vermittelt den Teilnehmenden theoretisches Wissen und verfestigt dieses durch handlungsorientierte Methoden. In der Reflexion werden zwei Ebenen betrachtet: Die Bundesfreiwilligen reflektieren ihre eigene Rolle und erhalten Impulse, wie sie bei der Arbeit mit Gruppen ein guter „Lehrmeister“ sein können (z.B. in Schule oder Kindergarten). Im Workshop erleben die Teilnehmenden handlungsorientierte Übungen, um Teamprozesse besser zu verstehen.	ÜAG
Zeitmanagement und Selbstorganisation (1 BT)	Ein effektives Zeitmanagement unterstützt dabei, Ziele zu definieren, die richtigen Prioritäten zu setzen und die Woche und Tag sinnvoll und realistisch zu planen. Die Teilnehmenden trainieren dies für ihre privaten und beruflichen Aufgaben, damit sie Zeit und Freiraum gewinnen, um das zu tun, was sie wirklich weiter bringt. Das Seminar lebt von einer ausgewogenen Mischung aus Gruppen-Ausarbeitungen, Visualisierungen, Gesprächsrunden und gemeinsamen Erlebnissen.	ÜAG
Marketing in eigener Sache: Auftreten und Präsentation (1 BT)	Um die eigenen Kompetenzen im privaten oder beruflichen Umfeld richtig in Szene zu setzen, ohne dabei übertrieben zu wirken, ist eine gute Prise Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein nötig. Im Seminar werden dazu die Themen bearbeitet wie Selbst- und Fremdbild, PR in eigener Sache oder Körpersprache.	ÜAG
Kunst verstehen und selber machen I und II (2 BT)	In einem theoretischen Input soll ein besseres Verständnis für Kunst, Kunstformen und ihre Wirkung für das Selbst hergestellt werden. Eine anschließende Gruppenarbeit und Selbstreflexion erlaubt den Austausch in der Gruppe und eine Ideenfindung, die im Rahmen der Fragestellungen einen persönlichen Kontext bezüglich eines künstlerischen Ausdrucks herstellen soll. Danach wird das angeleitete Ausprobieren bestimmter Formen der Kunst, wie z.B. Malerei, Fotografie oder Bildende Kunst, in Kleingruppen eine stärkere Auseinandersetzung und Selbsterfahrung erlauben.	ÜAG

Die eigene Wohnung (2 BT)	Das Seminar bereitet die Teilnehmenden auf die eigenen vier Wände und damit den nächsten Schritt zur Selbstständigkeit vor. Dabei werden in zwei Workshoptagen Themen wie Wohnungssuche und Wohnungsbewerbung, Rechtliches zum Mietverhältnis, nötige/unnötige Versicherungen, Energiekosten und Energiesparen, Renovieren und Reparieren oder Haushaltsplanung gemeinsam bearbeitet. Es werden sowohl theoretische Kenntnisse (z.B. Mietvertrag) vermittelt, als auch praktische Fähigkeiten (z.B. Reparieren) erworben.	ÜAG
Erlebnispädagogisches Angebot: Klettern (1 BT)	Das Seminar findet in der Kletterhalle statt und wird von den TrainerInnen professionell vorbereitet. Die Teilnehmenden erkunden eigene Grenzen beim Klettern und erfahren den Zusammenhalt in der Kleingruppe beim gegenseitigen Sichern. In der Reflexion im Anschluss werden die Erlebnisse ausgewertet.	ÜAG
Sagenhaftes Frühjahr: Nutzbare Wildpflanzen, Sagen und Naturerlebnis (1 BT)	Das Seminar findet draußen als kleine Wanderung statt und verbindet Fachwissen über essbare Wildpflanzen mit einer sinnlichen Erfahrung. Typische Pflanzen der Jahreszeit werden vorgestellt, probiert und ihre Verwendung für eine ausgewogene, regionale und saisonale Ernährung erläutert. So lernen die Teilnehmenden eine Form nachhaltiger Selbstfürsorge kennen.	ÜAG
Achtsamkeit und Entspannung in und mit der Natur (1 BT)	Das Seminar findet in der Naturlandschaft Jenas statt. Die Teilnehmenden erleben Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen zu Düften, Farben und Geräuschen der Natur. Ergänzend werden Gleichgewichts-, Konzentrations- und Atemübungen vorgestellt und in der Gruppe reflektiert.	ÜAG
Entspannungstechniken kennenlernen (1 BT)	Die Teilnehmenden lernen verschiedene Entspannungstechniken und deren Nutzen kennen. Sie probieren z.B. Autogenes Training, Atemtechniken, Yoga und Meditation aus. Sie entdecken individuell die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden für den Gebrauch im alltäglichen Leben. Das Seminar dient auch dazu, das Selbstwertgefühl und die positive Lebenseinstellung zu stärken.	ÜAG
Fit in den Tag! – gesund leben und bewegen (1 BT)	Das Seminar beinhaltet einen theoretischen Input zum Thema Bewegung, Fitness und gesunder Lebensführung sowie einen Einblick in mögliche regelmäßige Bewegungsangebote. An praktischen Beispielen sollen Bewegungsabläufe nachvollzogen werden können und in einem anschließenden Sportangebot bewusst ausprobiert werden. Dies findet in Kleingruppen statt, um eine individuelle Begleitung zu gewährleisten.	ÜAG
Fit in den Tag! – gesund leben und ernähren (1 BT)	Das Seminar beinhaltet einen Input zum Thema gesunde Ernährung und Lebensführung aus heutiger Sicht. Es wird weiter thematisiert, wie empfohlene Ernährungsweisen im Alltag umsetzbar sind. Danach findet in Workshops eine praktische Auseinandersetzung mit dem Thema statt.	ÜAG
Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation – So wirken Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (1 BT)	Öffentlichkeitsarbeit prägt unseren Alltag – privat wie beruflich. Das Seminar schärft das Bewusstsein für ihre Wirkung, vermittelt Grundkenntnisse und regt zur kritischen Auseinandersetzung an (z. B. Fake News, objektive Berichterstattung). Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Formen, Nutzen und Wirkung von Öffentlichkeitsarbeit, arbeiten in Kleingruppen zu ausgewählten Methoden wie Pressearbeit und reflektieren eigene Erfahrungen. Praxisnah erstellen sie z. B. einen Presstext oder Flyer und lernen grundlegende Mechanismen kennen. Das Seminar stärkt zudem die soziale Kompetenz im Umgang mit aktuellen Medien.	ÜAG
Neue Medien – wie Podcast und Co uns beeinflussen (2 BT)	Das Seminar bietet Reflexion der eigenen Mediennutzung und den Umgang mit auditiven Medien in verschiedenen Zielgruppen. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen zur Erstellung einfacher Hörbücher und Podcasts und setzen diese praktisch um. Dabei wird auf einfache Umsetzung sowie die Besonderheiten unterschiedlicher Altersgruppen geachtet.	ÜAG
Sexualität und Sexismus heute (1 BT)	Das Seminar beleuchtet Sexualität vor dem Hintergrund der heutigen Gesellschaft und der aktuellen Auseinandersetzung damit. Über Sprache, Kleidung, Musik, Gender-Pay-Gap, Körperbilder oder Werbung gehen die Teilnehmenden in einen kritischen Dialog mit sich selbst, reflektieren so ihre eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen und werden sensibilisiert im Umgang mit verschiedenen Geschlechterrollen.	ÜAG
Den pädagogischen Alltag meistern I und II (2 BT)	Das Seminar richtet sich an pädagogisch interessierte Freiwillige. Mit Methoden wie Vortrag, Diskussion, Rollenspiel und Reflexion werden Themen wie Rolle und Haltung, rechtliche Grundlagen, Datenschutz, Umgang mit Eltern sowie kreative Lern- und Spielangebote behandelt. Die Freiwilligen erhalten so Kontextwissen für die pädagogische Arbeit. Im Fokus steht das eigene Erleben und die Reflektion eigenen Handelns.	ÜAG
Ich bleiben und trotzdem Team sein (Onlineseminar) (1 BT)	Teamarbeit ist wichtig für den Erfolg. In diesem virtuellen Seminar lernen die Teilnehmenden, wie Teams entstehen, gut zusammenarbeiten und besser kommunizieren. Sie beschäftigen sich mit Konflikten und erfahren, wie Konflikte vermieden werden können. Je nach Bedarf werden weitere Themen zur Zusammenarbeit im Team behandelt und praktische Lösungen für den Arbeitsalltag erarbeitet. Das Seminar verbindet digitale Selbstlerneinheiten mit Gruppenarbeit.	ÜAG
Kommunikation im Team (Onlineseminar) (1 BT)	Gute Teamarbeit braucht eine gute Kommunikation. In diesem virtuellen Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Gespräche im Team besser führen und verstehen können. Sie erhalten praktische Methoden, um Gespräche vorzubereiten, Probleme zu erkennen und passende Lösungen zu finden. So können sie die Zusammenarbeit im Team erfolgreich gestalten. Das Seminar verbindet digitale Selbstlerneinheiten mit Gruppenarbeit.	ÜAG
Schwierige Situationen im Team (Onlineseminar) (1 BT)	In diesem virtuellen Seminar lernen die Teilnehmenden, was gute Teamarbeit ausmacht und warum es in Teams zu Problemen kommen kann. Sie beschäftigen sich mit Konflikten, Widerständen und deren Ursachen. Außerdem lernen sie, wie Konfliktgespräche geführt und Lösungen gefunden werden können. Dabei wird deutlich, dass Konflikte nicht nur Probleme verursachen, sondern auch die Zusammenarbeit verbessern können. Das Seminar verbindet digitale Selbstlerneinheiten mit Gruppenarbeit.	ÜAG
Sicher kommunizieren (Onlineseminar) (1 BT)	In diesem virtuellen Seminar reflektieren die Teilnehmenden Ursachen von Unsicherheit und Missverständnissen in Gesprächen. Sie üben sichere Gesprächsführung, Argumentation, Schlagfertigkeit und das Setzen von Grenzen. Praxisnahe Strategien helfen dabei, auch schwierige Gesprächssituationen in Alltag und Beruf klar und souverän zu meistern. Das Seminar verbindet digitale Selbstlerneinheiten mit Gruppenarbeit.	ÜAG
Besser in Balance bleiben: Zeit- und Selbstmanagement (Onlineseminar) (1BT)	In diesem virtuellen Seminar lernen die Teilnehmenden, ihre Zeit besser zu planen und den Alltag entspannter zu gestalten. Sie erhalten praktische Tipps, um Familie, Beruf und Freizeit gut miteinander zu verbinden. Je nach Bedarf werden weitere Themen des Zeit- und Selbstmanagements behandelt. Das Seminar verbindet digitale Selbstlerneinheiten mit Gruppenarbeit.	ÜAG
Zeit für mich - finde deine innere Balance (2 BT)	Im Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit inneren Kritikern und Kommunikationsfallen auseinander. Ziel ist, Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen und mit mehr Gelassenheit, Balance und Sicherheit den Alltag und schwierige Situationen zu meistern.	ÜAG, VHS

Vorsorgedokumente (1 BT)	Vorsorge sollte frühzeitig geplant werden. Im Seminar lernen die Teilnehmenden wichtige Dokumente wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung kennen. Es werden rechtliche Grundlagen, die Gültigkeit der Dokumente sowie Möglichkeiten zum Schutz vor Missbrauch erklärt. Ziel ist es, die Teilnehmenden für das Thema Vorsorge zu sensibilisieren.	ÜAG, VHS
Jena entdecken (2 BT)	Die Veranstaltung macht Bundesfreiwillige mit Jenas Besonderheiten vertraut. Nach einer Einführung in Stadtgeschichte und regionale Kontexte bearbeiten die Teilnehmenden Aufgaben und präsentieren Ergebnisse. Im praktischen Teil vertieft eine Stadtführung die Themen und zeigt prägende Gebäude, Viertel und Strukturen.	ÜAG, VHS
Leben in der DDR (1 BT)	In Erfurt war seit 1952 die Bezirksverwaltung des Ministeriums für Staatssicherheit (kurz: Stasi) sowie die Untersuchungshaftanstalt der Stasi angesiedelt. Heute beherbergen die Gebäude eine Gedenk- und Bildungsstätte zur SED-Diktatur. Mittels Besuch setzen sich die Teilnehmenden mit der DDR-Geschichte kritisch auseinander, vor allem mit den Handlungen der Staatssicherheit und mit dem Menschen, die unter diesem System lebten. Dabei geht es auch um Themen wie Toleranz, Mut, friedliche Revolution und Demokratie.	ÜAG, Gedenkstätte Andreasstraße
NSU in Jena (1 BT)	Bei einem Rundgang durch Jena lernen die Freiwilligen Orte kennen, die um 1990 von Gewalt, Schutz und Solidarität geprägt waren. Der Rundgang regt dazu an, die Hintergründe des NSU-Komplexes kritisch zu betrachten und besser zu verstehen.	ÜAG, Thüringer Archiv für Zeitgeschichte
Friedliche Revolution und Umbrüche 1989/90 in Jena (1 BT)	Im Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Friedlichen Revolution und den politischen Umbrüchen 1989/90 in Jena. Beim Besuch des Thüringer Archivs für Zeitgeschichte, im Gespräch mit einem Zeitzeugen und bei einem Stadtspaziergang lernen sie wichtige Ereignisse, Akteur:innen, Ziele und Folgen kennen. Das Seminar stärkt das Verständnis für die Überwindung der SED-Diktatur und fördert das Demokratiebewusstsein.	ÜAG, Thüringer Archiv für Zeitgeschichte
Der Ökologische Fußabdruck (2 BT)	Das Seminar vermittelt Grundlagen zu Klimakrise, globaler Entwicklung und Nachhaltigkeit. Die Teilnehmenden reflektieren ihren ökologischen Fußabdruck und entwickeln gemeinsam Ideen für einen zukunftsfähigen Lebensstil.	ÜAG, Mohio e.V.
Erste Hilfe am Kind (1 BT)	Das Seminar vermittelt Erste-Hilfe-Tipps für kinderspezifische Notfälle. Neben Grundlagen wie Notruf und Wiederbelebung werden typische Gefahren im Alltag (z. B. Stürze, Verbrennungen, Verschlucken) besprochen und praktische Maßnahmen geübt, um Kinder zu schützen und im Ernstfall richtig zu handeln.	ÜAG, Extern
Erste Hilfe Training (1 BT)	Das Seminar vermittelt praxisnah anerkannte Maßnahmen für Notfälle – von psychischer Betreuung, Notruf und stabiler Seitenlage bis zur Herz-Lungen-Wiederbelebung. Teilnehmende lernen Wundversorgung sowie Erste Hilfe bei Knochen- und Gelenkverletzungen in Theorie und Praxis.	Extern
Einführung in die Programmierung (2-5 BT)	Dieses Seminar ist eine Einführung in Programmiersprachen wie Python, JavaScript, Ruby, Scratch, HTML oder C+. Die Teilnehmenden lernen erste Anwendungen jeweils einer Programmiersprache schnell und unkompliziert zu programmieren. Inhalte: Entwicklungsumgebung kennenlernen, Erstellen von Anwendungen, Laden von Paketen, Datentypen, Listen, Wenn-Dann-Anweisungen, lesen und schreiben in Dateien, erste Schritte bei der Erstellung grafischer Benutzeroberflächen.	VHS
Adobe Illustrator – Einführungskurs (3 BT)	Illustrator ist eines der professionellsten Programme zur Erstellung komplexer vektorbasierter Grafiken und Bilder in höchster Qualität. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und die Arbeitsweise des Programms: Arbeitsbereich und die Bedienfelder von Illustrator, Pfade und Formen, Konturen und Flächen, Objekte und Transformationen, Farben, Muster, Verläufe, Effekte und Grafikstile, Arbeiten mit Text, Ebenen, Schnittmasken, Arbeiten mit Bildern, Ausgabeoptionen, Exportieren und Speichern.	VHS
Adobe Photoshop - Einführungskurs (3 BT)	Im Seminar lernen die Teilnehmenden die Grundlagen von Adobe Photoshop und der digitalen Bildbearbeitung kennen. Sie üben den Umgang mit wichtigen Werkzeugen und Funktionen, etwa Retusche, Freistellen, Masken, Farben, Ebenen sowie Korrekturen von Helligkeit, Kontrast und Schärfe. Außerdem werden Text, Dateiformate und die Bildausgabe für Print und Web behandelt.	VHS
Tastatschreiben (5 BT)	Die Tastaturbeherrschung ist Grundlage für alle PC-Eingaben. Im Seminar lernen die Teilnehmenden das 10-Finger-System sicher und abwechslungsreich sowie die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails – eine wertvolle Fähigkeit für Beruf und Alltag.	VHS
Juleica - Jugendleiterkarte (8 BT)	Die Juleica ist der bundesweite Ausweis für ehrenamtliche Jugendleiter*innen. In der Schulung erwerben die Teilnehmenden pädagogische und rechtliche Grundlagen sowie Methoden für die Leitung von Gruppen, Freizeiten und Workshops. Themen sind u.a. Diversität, Öffentlichkeitsarbeit und Erlebnispädagogik. Die Schulung umfasst 36 Stunden an einem Wochenende (Fr–So).	Extern
Wie schütze ich meine Privatsphäre online? (1 BT)	Wer online kommuniziert oder einkauft, hinterlässt Datenspuren. Wie lässt sich die Privatsphäre schützen? Das Seminar zeigt technische Maßnahmen und bewussten Umgang mit sensiblen Daten, um die eigene Sicherheit im digitalen Alltag zu verbessern.	VHS
Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag (1 BT)	KI verändert unseren Arbeitsalltag – besonders durch generative Modelle wie ChatGPT. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie KI sinnvoll integriert werden kann und welche Fähigkeiten für den Wandel nötig sind. Dabei werden die Anforderungen des Arbeitsalltags einbezogen.	VHS
ChatGPT: Funktion, Gefahren und Nutzen (1 BT)	Im Seminar lernen die Teilnehmenden ChatGPT kennen: wie die KI funktioniert, wo sie im Alltag und Beruf nützlich ist und welche Chancen, Risiken und Grenzen sie hat. Auch ein verantwortungsvoller Umgang mit KI wird besprochen.	VHS
Kommunikationstraining (vertiefend) (2 BT)	Das Seminar beinhaltet u.a.: Übungen zur Schulung des eigenen Gesprächsverhaltens und der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, Trainieren der Fähigkeit, konzentriert zuzuhören, zu argumentieren, zu diskutieren, Gesprächstechniken, Kommunikationsstörungen, Erkennen von manipulierenden Gesprächsstrategien, Sprache und Körpersprache und deren Wirkung.	VHS
Konflikte lösen (2 BT)	Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie Konflikte entstehen und wie sie deeskalierende Gesprächstechniken anwenden können. Sie üben den Aufbau von Konfliktlösungsgesprächen (z.B. nach KAUB), Ich-Botschaften und Kritikregeln. Ziel ist es, Konfliktspiralen zu erkennen, kreative Lösungen zu entwickeln und den Win-Win-Gedanken zu verinnerlichen.	VHS
Selbstverteidigung (4 BT)	Im Seminar trainieren die Teilnehmenden Verhalten in Gefahrensituationen und üben effektive Selbstverteidigungstechniken. Ergänzend stärken Entspannungs-, Konzentrations- und Koordinationsübungen das Selbstbewusstsein. Inhalte sind u.a. Schlag- und Tritttechniken, Bodenkampf, Abwehr gegen größere Angreifer sowie funktionales Training. Das Seminar umfasst mehrere Einheiten.	VHS

Sprachkurs (3 bzw. 5 BT, präsent und online)	Diverse Sprachkurse, eingruppiert nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) zur Verständigung in Alltagssituationen, mit Vermittlung landeskundlicher Kenntnisse, Vermittlung von Sprachkenntnissen im Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen, Kompetenzerwerb für den späteren Beruf oder das spätere Studium. Job-Berufssprachkurse des BAMF und Gebärdensprache auch möglich.	VHS, Extern
---	---	-------------