



Übersicht über die Wahltage im Freiwilligendienst 27plus





Eine Wanderung mit spirituellen Impulsen

Wahltagnummer: WT 02 - 17

Termin: Mittwoch, 27.09.2017

Ort: Region um Freiburg

Team: Isabell Neu und Carola Zimmermann



Gemeinsam werden wir eine Wanderung durch die Natur machen und verschiedene Phasen von Stille, Nachdenken und Austausch über Lebensfragen erfahren.

- Was macht Sinn in meinem Leben?
- Was bedeutet Glück für mich?
- Was hilft mir in schweren Zeiten?
- Wie und wo kann ich am besten Kraft tanken?

Wir werden die Schönheit der Natur genießen, mal jede(r) für sich und dann wieder im Austausch mit anderen. Auf dem Weg werden wir spirituellen Bildern und Worten begegnen. Ein Tag zum Eintauchen in die Natur, zum Nachspüren und Nachdenken über wesentliche Fragen des Lebens.



Die Arbeitswelt und was von mir erwartet wird

Wahltagnummer: WT 04 - 17

Termin: Freitag, 27.10.2017

Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus

Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs

Neben der rein beruflichen Qualifikation gibt es viele weitere Anforderungen in der Arbeitswelt, denen wir begegnen und die wir mehr oder weniger gut erfüllen wollen oder können.

Über diese Anforderungen möchten wir uns mit euch austauschen und dabei zunächst einen Blick über den deutschen Tellerrand werfen:

- Wie sehen die Anforderungen in der Arbeitswelt in euren Kulturen und Ländern aus?
- Wo gibt es Unterschiede, wo Gemeinsamkeiten?
- Können wir bestimmte Anforderungen in den Systemen verändern – oder nicht?



Danach werden wir uns mit eurem persönlichen Umgang mit den in Deutschland geltenden Anforderungen beschäftigen:

- Welche Anforderungen verstehe ich - und werde ihnen gerecht?
- Welche Anforderungen verstehe ich weniger – und habe Probleme, diese zu erfüllen?
- Wo und wie genau kann ich im System etwas verändern – und wo und wie genau kann ich mich verändern?

Bei dem letzten Punkt werden wir Dich dabei unterstützen, konkrete Ideen und ganz konkrete Schritte zu entwickeln – damit Du und die Anforderungen besser zusammen passen! Hierbei ist auch eure wechselseitige Unterstützung ganz wichtig, denn eure Erfolge werdet ihr mit anderen teilen! Viel Spaß!

Bildhauen, malen, mit Ton arbeiten ...

Wahltagnummer: WT 05 - 17

Termin: Freitag, 10.11.2017

**Ort: Werkräume der Freien Waldorfschule
in Waldkirch**

Team: Aicha Wolfs



Zusammen mit den Künstlern Lydia und Dominik haben wir - in den Werkräumen der Waldorfschule - die Möglichkeit in verschiedene kreative Tätigkeiten hinein zu schnuppern (z.B. die Bereiche Malerei und Bildhauerei). Eure Kreativität ist also gefragt!



Bei unserem schöpferischen Tun bleibt natürlich auch genug Raum für all die Anliegen, die Euch gerade so beschäftigen – unter anderem auch bei einem gemütlichen Mittagessen vor Ort.



**4-tägige Bildungsveranstaltung –
Den eigenen Spuren auf den Grund gehen**

Wahltagnummer: WT 06 - 17

Termin: Dienstag, 28.11. – Freitag, 01.12.2017

Ort: St. Ulrich Bollschweil

**Team: Klemens Ellmann und Carola
Zimmermann**

Wir beschäftigen uns mit unserem eigenen Lebensweg, der eigenen Biografie. Wir schauen zurück und wagen einen Blick nach vorne auf unsere Zukunft. Mal macht das jede(r) für sich, mal geschieht es im Austausch mit den anderen. Daneben ist viel Zeit mit den Freiwilligen aus der Nord-Region im Kontakt zu sein oder einfach die Zeit zusammen zu genießen.

Yoga und Entspannung

Wahltagnummer: WT 07 - 17

Termin: Dienstag, 12.12.2017

Ort: Freiburg, Yogazentrum

Team: Carola Zimmermann

An diesem Tag werden wir es uns gut gehen lassen. Wir vermitteln Euch verschiedene Techniken zum Entspannen und zeigen Euch, wie Ihr im Alltag zwischendurch Kraft tanken und in stressigen Momenten entspannen könnt. Ein Schwerpunkt wird bei Yoga-Übungen liegen, die wir gemeinsam ausprobieren. Ein Tag zum tief durchatmen und entspannen.





Umgang mit Sterben und Tod

Wahltagsnummer: WT 09

Termin: Kalenderwoche 8

Ort: Hospiz

Team: Maike Hagenguth, Meggi Maier

In manchen Einsatzstellen gehört es dazu, dass Menschen sich verabschieden und sterben. Wir möchten mit Euch schauen, wie Ihr mit solch einer Situation als Freiwillige umgehen könnt.

- Wie kann ich mich von Sterbenden verabschieden?
- Was hilft mir im Umgang mit dem Thema Tod?
- Wie begegne ich trauernden Angehörigen?

Wenn es möglich ist, werden wir mit Euch ein Hospiz (ein Haus, in dem Menschen zum Sterben aufgenommen werden) besuchen.

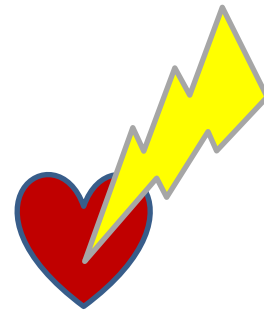
Konflikte

Wahltagsnummer: WT 10

Termin: Dienstag, 06.03.2018

Ort: Freiburg, Margarethe-Ruckmich-Haus

Team: Jochen Franke und Dominique Buchmann



Konflikte und Streitereien mit anderen Menschen werden oft als sehr belastend erlebt und können Stress verursachen. Besser also Konflikte aus dem Weg gehen? Ist Harmonie die Lösung?

Wir meinen: Konflikte und auch – gut geführte – Streitereien gehören zum Leben dazu und sind sogar eine Voraussetzung für gute und gelingende Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben.

- Möchtest Du wissen, wie Konflikte entstehen?
- Möchtest Du erfahren, welche Anteile Du daran haben kannst, dass ein Konflikt nicht lösbar erscheint oder Dir Stress verursacht?
- Möchtest Du lernen, mit Konflikten gelassener und bewusster umzugehen und Deinen Beitrag dazu leisten, Konflikte als prima Chance der Klärung und der Lösung zu betrachten?

Dann bist Du hier genau richtig!

Wir vermitteln euch Hintergründe zum Thema, gehen mit euch in Austausch und Selbsterfahrung. Zudem geben wir euch konkrete Hilfestellung dabei, auf das Thema „Konflikte“ einen anderen, neuen Blick zu werfen und bieten euch alternative Möglichkeiten an, mit Konflikten in Zukunft umzugehen.



**3-tägige Bildungsveranstaltung –
Medien und Mediengestaltung**
Wahltagnummer: WT 13

Termin: Mittwoch, 18.04. - Freitag, 20.04.2018
Ort: Kloster Lichtenthal, Baden-Baden
Team: Klemens Ellmann, N.N.

Wir sind für 3 Tage gemeinsam mit den Freiwilligen aus dem Norden in einem Tagungshaus, beschäftigen uns intensiv mit dem Thema Medien und Mediengestaltung und genießen das Zusammensein in der Gruppe. Wir besuchen die Studios des SWR in Baden-Baden. Anschließend arbeiten wir in Workshops zum Thema.

Berufliche Orientierung - wie geht's weiter?
Wahltagnummer: WT 14

Termin: Donnerstag, 26.04.2018
Ort: Freiburg, Margarethe-Ruckmich-Haus
Team: Dominique Buchmann und Maike Hagenguth.



Ein Bestandteil des Lebens ist die Arbeit, der Beruf. Dabei ist eine wichtige Frage, wie es nach dem Freiwilligendienst beruflich bei jedem von euch weiter geht – wir werfen also einen Blick in die Zukunft.

Damit Dir dieser Blick in Deine berufliche Zukunft gut gelingt, schauen wir zunächst zurück:

- Vergangenheit: Was habe ich bisher gemacht? Was kann ich gut? Was machte mir besonders Spaß und wo sind meine Stärken?
- Gegenwart: Was mache ich jetzt? Was mache ich besonders gut? Was hiervon kann ich nutzen?
- Vision & Zukunft: Wo möchte ich beruflich hin? Was genau ist mein Ziel?

Im zweiten Teil werden uns mit dem Bewerbungsgespräch beschäftigen. Wie läuft so ein Gespräch ab? Welche Themen werden angesprochen? Worauf kommt es an? Wie präsentiere ich mich am besten?

Wir werden uns mit diesem Thema ganz praktisch beschäftigen und anschauliche Übungen dazu machen, so dass Du Dich selbst ausprobieren kannst und auch von den anderen Teilnehmern lernen kannst.



Spirituelle Spurenweg im Europapark

Wahltagnummer: WT 15

Termin: Donnerstag, 03.05.2018

Ort: Rust, Europapark

Team: Aicha Wolfs



Wir möchten den Dankeschön-Tag für Freiwillige des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungstag verbinden. Wir werden den Tag gemeinsam mit allen Freiwilligen 27plus aus dem Norden und Süden verbringen.



Gemeinsam werden wir den Spurenweg gehen und so verschiedene Orte im Europapark kennenlernen, die Anstoß geben können zum Innehalten, Weiterdenken und auch zum Träumen... Somit wird auch ein kurzer Blick hinter die Kulissen des Europaparks möglich.

Der Eintritt zum Europapark ist für euch kostenfrei.

Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah

Wahltagnummer: WT 18

Termin: Freitag, 15.06.2018

Ort: Outdoor

Team: Dominique Buchmann und Jochen Franke



Dieser Tag bietet eine spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Herz und Verstand, Denken und Erleben – und das alles im Miteinander. Nach einer kurzen Bauphase, bei der Ihr gemeinsam und mit Kopf und Kreativität Euer Floß baut, geht es aufs Wasser. Bei einer ausgiebigen Probefahrt testen wir das Floß auf Herz und Nieren und genießen die wunderschöne Natur samt beginnendem Sommer. Natürlich bleibt nebenher auch genug Raum für Austausch zu Eurer Arbeit in den Einsatzstellen und allem, was Euch sonst gerade noch so beschäftigt.

Ein kleiner Hinweis am Rand: Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Erfahrungsgemäß kommt aber auch hier der Spaß nicht zu kurz! ☺

Achtung: Um dich für diesen Tag anzumelden, musst du schwimmen können!!

**3-tägige Bildungsveranstaltung
Interkulturelle Begegnung/ Kochen und mehr
Wahltagnummer: WT 19**

Termin: Montag 02.07. – Mittwoch 04.07.2018

Ort: Gruppenhaus Pflug, Triberg

Team: Dominique Buchmann und Carola Zimmermann



Woher kommst Du? Was verbindest Du mit Deiner Heimat? Wir möchten Euch zu einem kulturellen Austausch einladen. Gleichzeitig möchten wir das damit verbinden, mit- und füreinander zu kochen. D.h. jede(r) bringt etwas Typisches aus ihrem/seinem Herkunftsland mit, z.B. ein Lied, ein Kleidungsstück, Fotos und natürlich Kochrezepte... Wir werden uns auf eine kleine Weltreise begeben, gemeinsam kochen, Euren Erzählungen lauschen und uns über Erfahrungen mit verschiedenen Kulturen austauschen. Wir übernachten in Mehrbettzimmern.



**Klettern und der Umgang mit den eigenen
Grenzen**

Wahltagnummer: WT 20

Termin: Montag, 30.07.2018

Ort: Outdoor

Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs

Wir gehen gemeinsam in den Kletterpark. Hier begegnen uns verschiedene Herausforderungen und Schwierigkeiten:

- Was traue ich mir locker zu?
- Was traue ich mir eher nicht so zu – versuche ich es trotzdem?
- Was traue ich mir auf keinen Fall zu – wo ist meine Grenze?

Unser Thema ist neben dem Erlebnis des Kletterns damit auch das der Grenzen. Wir werden euch zu diesem Thema Informationen geben, mit euch in Selbsterfahrung und in Austausch gehen. Dabei hast Du Gelegenheit, Deine eigenen Grenzen womöglich etwas besser kennen zu lernen.

Wer seine Grenzen nicht kennt, der kann nicht „Nein“ sagen – weder zu anderen Menschen, noch zu sich selbst. Lerne Deine Grenzen kennen!



Stadt- und Münsterführung in Freiburg

Wahltagnummer: WT 01 - 18

Termin: Mittwoch, 19.09.2018

Ort: Freiburg

Team: N.N.



Bei einem Rundgang durch die verwinkelten Altstadtgassen Freiburgs entdecken wir gemeinsam die Stadt. Wir lernen die sehenswerten Straßen, Plätze und Häuser kennen und erfahren Näheres über die Bächle und Gässle sowie die Geschichte der Stadt. Wir werden auch das Freiburger Münster mit seinen Kostbarkeiten mittelalterlicher Kunst besichtigen.



Bewerbungsworkshop

Wahltagnummer: WT 04 - 18

Termin: Dienstag, 06.11.2018

Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus

Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs

Eine Bewerbung schreiben – wie geht das eigentlich?

Für die meisten Ausbildungs- oder Arbeitsplätze muss man sich schriftlich mit einem Anschreiben und einem tabellarischen Lebenslauf bewerben. In unserem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie man ein Anschreiben passend zur Stelle formuliert und was man bei einem Lebenslauf beachten sollte. Im Computerraum des Weihbischof-Gnädinger-Hauses kann jede(r) seine/ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen zusammenstellen. Außerdem werden wir uns damit beschäftigen, wie ein ansprechendes Bewerbungsfoto aussehen sollte und ggf. gute Fotos von euch für eure Bewerbungen machen.



**4-tägige Bildungsveranstaltung –
Den eigenen Spuren auf den Grund gehen**

Wahltagnummer: WT 06 -18

Termin: Dienstag, 13.11. – Freitag, 16.11.2018

Ort: Karlsruhe, Thomashof

Team: Klemens Ellmann und Carola Zimmermann



Wir beschäftigen uns mit unserem eigenen Lebensweg, der eigenen Biografie. Wir schauen zurück und wagen einen Blick nach vorne auf unsere Zukunft. Mal macht das jede(r) für sich, mal geschieht es im Austausch mit den anderen. Daneben ist viel Zeit mit den Freiwilligen aus der Nord-Region im Kontakt zu sein und die Zeit zusammen zu genießen.



Bildhauen, malen, mit Ton arbeiten ...

Wahltagnummer: WT 05 - 18

Termin: Freitag, 30.11.2018

Ort: Waldkirch, Freie Waldorfschule

Team: N.N.

Zusammen mit den Künstlern Lydia und Dominik haben wir - in den Werkräumen der Waldorfschule - die Möglichkeit in verschiedene kreative Tätigkeiten hinein zu schnuppern (z.B. die Bereiche Malerei und Bildhauerei). Eure Kreativität ist also gefragt!

Bei unserem schöpferischen Tun bleibt natürlich auch genug Raum für all die Anliegen, die Euch gerade so beschäftigen – unter anderem auch bei einem gemütlichen Mittagessen vor Ort.



Yoga und Entspannung
Wahltagnummer: WT 07 - 18
Termin: Mittwoch, 12.12.2018
Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus
Team: Isabell Neu, N.N.

An diesem Tag werden wir es uns gut gehen lassen. Wir vermitteln Euch verschiedene Techniken zum Entspannen und zeigen Euch, wie Ihr im Alltag zwischendurch Kraft tanken und in stressigen Momenten entspannen könnt. Wir beziehen die Ebenen von Körper, Geist und Seele mit ein. Ein Schwerpunkt wird bei Yoga-Übungen liegen, die wir gemeinsam ausprobieren. Ein Tag zum tief durchatmen und entspannen.

Generell gilt:



- Fahrtkosten von und zu den Veranstaltungen werden vom Diözesancaritasverband Freiburg per Bank-Überweisung nachträglich erstattet. Bitte entsprechende Belege, Fahrkarten etc. aufbewahren.
- Für Verpflegung und Getränke ist vor Ort gesorgt (kostenfrei).
- Die Bildungstage gelten als Arbeitszeit und Sie werden hierfür von Ihrer Einsatzstelle freigestellt.
- Halten Sie sich die gewählten Tage frei und planen Sie Ihren Urlaub so, dass er außerhalb der Bildungstage liegt.

Bei Fragen wenden Sie sich an die zuständigen Bildungsreferentinnen in ihrer Region:

Region Singen:



Aicha Wolfs
Tel.: 07731 9053-33
E-Mail: wolfs@caritas-dicv-fr.de

Region Freiburg:



Carola Zimmermann
Tel.: 0761 8974 173
zimmermann@caritas-dicv-fr.de

Region Bad Säckingen:



Meggi Maier
Tel.: 07761 99 82 215
MechthildeMaier@caritas-dicv-fr.de