



# Übersicht über die Wahltage im Freiwilligendienst 27plus

November 2018 – August 2019





### **Bewerbungsworkshop**

**Wahltagnummer: WT 04 - 18**

**Termin: Dienstag, 06.11.2018**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Dominique Buchmann und Meggi Maier**

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.



### **Bildhauen, malen, mit Ton arbeiten ...**

**Wahltagnummer: WT 05 - 18**

**Termin: Freitag, 16.11.2018**

**Ort: Waldkirch, Freie Waldorfschule**

**Team: Aicha Wolfs**

Zusammen mit den Künstlerinnen Lydia und Sarah 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 -18**

**Termin: Dienstag, 27.11. – Freitag, 30.11.2018**

**Ort: Bollschweil, St.Ulrich**

**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.



### **Yoga und Entspannung**

**Wahltagnummer: WT 07 - 18**

**Termin: Mittwoch, 12.12.2018**

**Ort: Freiburg, Yoga-Zentrum**

**Team: Jürgen Rieß und 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. 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.

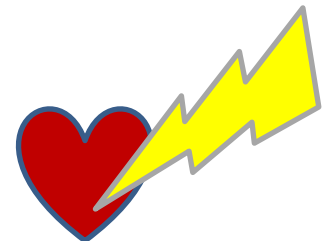
### **Konflikte**

**Wahltagnummer: WT 09 - 19**

**Termin: Dienstag, 05.02.2019**

**Ort: Freiburg, Margarethe-Ruckmich-Haus**

**Team: Isabel Neu 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?

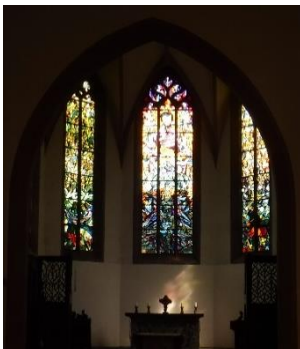


Wir meinen: Konflikte und auch – gut geführte – Streitereien gehören zum Leben dazu und sind sogar eine Voraussetzung für gute und gelingende Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben.

- 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.



### **Umgang mit Trauer und Abschied**

**Wahltagnummer: WT 12 - 19**

**Termin: Donnerstag, 14.03.2019**

**Ort: noch offen**

**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?

Gemeinsam beschäftigen wir uns auch mit allen anderen Fragen, die Ihr außerdem zu diesem Thema habt.



## **Berufsorientierung**

**Wahltagnummer: WT 13 - 19**

**Termin: Freitag, 29.03.2019**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Dominique Buchmann und Isabel Neu**



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 schauen also in die Zukunft.

Um eine passende Stelle zu finden, müsst Ihr euch dafür bewerben. Wir erklären euch, wie eine Bewerbung aufgebaut ist. Wir beschäftigen uns auch mit dem Bewerbungsgespräch. 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.

## **4-tägige Bildungsfahrt nach Berlin**

**Wahltagnummer: WT 14 - 19**

**Termin: Dienstag, 09.04.- Freitag,  
12.04.2019**

**Ort: Berlin**

**Team: Gabriel Gessner, Meggi Maier,  
Aicha Wolfs**

**Belegt - Nur noch Warteliste möglich!**



Wir machen uns gemeinsam auf nach Berlin.

Dort besuchen wir den Bundestag, besichtigen Sehenswertes aus der Geschichte Berlins, machen eine Stadtführung, stürzen uns ins kulturelle Angebot und haben Gelegenheit, einfach mal die Hauptstadt zu entdecken.



**Europapark – Hinter den Kulissen**  
**Wahltagnummer: WT 15 - 19**  
**Termin: Freitag, 03.05.2019**  
**Ort: Rust, Europapark**  
**Team: Aicha Wolfs**



Wir möchten den Dankeschön-Tag für Freiwillige des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungstag verbinden. Wir entdecken Dinge im Park, die ihr bei einem normalen Besuch normalerweise nicht erfahrt. Wir werden den Tag gemeinsam mit allen Freiwilligen 27plus aus dem Norden und Süden verbringen.



Der Eintritt zum Europapark ist für euch kostenfrei.

**Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah**  
**Wahltagnummer: WT 18 - 19**  
**Termin: Donnerstag, 11.06.2019**  
**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!!**



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

**Wahltagnummer: WT 19 - 19**

**Termin: Freitag, 05.07.2019**

**Ort: Kenzingen oder Triberg**

**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!



## 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