

Bildungsangebote für Bundesfreiwillige 2026

Kurzbeschreibung

Aus dem folgenden Seminarangebot können Sie die für Sie interessanten Themen und Seminare auswählen.

Unter 27-Jährige wählen 25 Seminartage pro Jahr und über 27-Jährige 12 Seminartage pro Jahr.

Zur Orientierung und Unterstützung der Auswahl ist das Bildungsprogramm in vier Kategorien unterteilt. Diese sind jeweils einer Farbe zugeordnet.

Weiterhin ist angegeben, welche Seminare verpflichtend für alle Bundesfreiwilligen sind.

Im Einführungsseminar wählen Sie sich in die jeweiligen Seminare ein. Im Anschluss erhalten Sie zu allen Seminaren eine Einladung per Mail. In dieser werden Veranstaltungsort und -datum bekannt gegeben.

Fach- und Methodenkompetenz
Persönliche Weiterentwicklung
Exkursionen
Demokratische Bildung

Einführungsseminar	1 Bildungstag Pflichtseminar
---------------------------	---

Was kommt im BFD auf mich zu?

Zu Beginn des Bundesfreiwilligendienstes geht es um gegenseitiges Kennenlernen und Austauschen über Eure Motivation, Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche. Ihr lernt Eure Rechte und Pflichten im BFD kennen und sucht euch Eure Seminare aus. Es werden organisatorische Fragen geklärt, z.B. Wie beantrage ich einen Fahrtkostenzuschuss?

Reflexionsseminar	1 Bildungstag Pflichtseminar
--------------------------	---

Wie war mein BFD? Was hat mir das Jahr gebracht?

Gemeinsam mit anderen Bundesfreiwilligen tauscht Ihr Eure Erfahrungen aus.

Politische Bildung	5 Bildungstage Pflichtseminar
---------------------------	--

Dieses Seminar wird vom Bildungszentrum des Bundesamtes in Sondershausen durchgeführt. Es werden politisch aktuelle Themen bearbeitet.

Kompetenzseminare
Es ist 1 der 2 Kompetenzseminar zu wählen.

Kompetenzseminar: Medizinethik	5 Bildungstage Pflichtseminar
---------------------------------------	--

Das Seminar gibt Einblicke in das Thema „Tod und Sterben“ und sensibilisiert für die Sicht und Bedürfnisse der Betroffenen. Rechtliche Themen wie Sterbehilfe und Patientenverfügung werden besprochen. Es finden Exkursionen und Gespräche mit Experten statt: Hospiz, Palliativstation, Bestattungsinstitut und Friedhof.

Kompetenzseminar: Medien**5 Bildungstage****Pflichtseminar**

Gemeinsam erarbeiten wir Hintergrundwissen zu Medien. Ihr setzt Euch mit Medientechnik und Filmanalyse auseinander, erstellt einen Hörfunkbeitrag im Radio OKJ und werdet so selbst zu Medienschaffenden.

Pflegeseminar 1**3 Bildungstage****Pflichtseminar für alle BFD´ler, die auf Stationen eingesetzt sind**

In diesem Seminar werden die wichtigsten theoretischen Aspekte der Grundpflege vorgestellt: Darunter zählen die Bereiche Körperpflege, Ernährung, Hygiene und Mobilität. Ihr werdet auf praktische Weise mit den verschiedenen Techniken der Grundkrankenpflege vertraut gemacht.

Pflegeseminar 2**2 Bildungstage****Pflichtseminar für alle BFD´ler, die auf Stationen eingesetzt sind**

Durch Simulationsübungen (z. B. Rollstuhlsimulation, Blindführen) und selbstständiges Erarbeiten von Wissen habt ihr die Möglichkeit, euch besser in die Lage von „Menschen mit besonderen Bedürfnissen“ zu versetzen und zu erfahren, wie barrierefrei Jena ist.

Pflegeseminar 3**1 Bildungstag**

Wir werden uns mit alltäglichen Situationen, die euch in der Pflege begegnen können, beschäftigen. Fragen können sein: Was für Angehörigentypen gibt es? Wie kann ich Reizwörter vermeiden? Was ist mein Ziel in der Pflege?

Erste-Hilfe-Kurs (+am Kind)**2 Bildungstage**

Für den eintretenden Notfall soll dieser Kurs euch eine Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Arbeit ermöglichen.

Alterssimulation**2 Bildungstage**

Mit Hilfe eines speziellen Anzuges und spezieller Brillen könnt ihr nachempfinden, wie sich „alte“ Menschen fühlen. Wir gehen Ursachen und Konsequenzen der alternden Gesellschaft auf den Grund.

Zeit-, Stress- und Selbstmanagement**2 Bildungstage**

Jeder hat seine eigenen Stressfaktoren und Zeitkiller. Diese wollen wir herausfinden und uns mit Bewältigungsstrategien, Zeitmanagementmethoden und Möglichkeiten der Entspannung beschäftigen.

Kommunikationstraining**2 Bildungstage**

Wir werden uns mit praktischen Übungen den Grundlagen der Kommunikation nähern und versuchen, Kommunikationsstören entgegenzuwirken.

1 Tag im Team**1 Bildungstag**

An diesem Tag könnt ihr die eigene Komfortzone verlassen, neue Fähigkeiten ausprobieren und gemeinsam im Team Lösungen für spannende Herausforderungen finden. Dabei soll der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Von herausfordernden Outdooraufgaben bis zu kreativen Denkaufgaben ist für jeden etwas dabei.

Bewerbungstraining**2 Bildungstage**

Was sind die Inhalte einer Bewerbungsmappe? Wie laufen Bewerbungsgespräche ab? Was können Stolperfallen sein? Wie kann ich auf unerwartete Fragen reagieren? Diese und andere Fragen beschäftigen uns in diesem Seminar. Mit Videoanalyse wollen wir simulierte Bewerbungsgespräche auswerten.

Natur, Nachhaltigkeit & Ich**2 Bildungstage**

Wir gehen u.a. folgenden Fragen nach: Was ist Nachhaltigkeit eigentlich? Was bedeutet Nachhaltigkeit für jeden einzelnen von uns und für die Gesellschaft im Allgemeinen? Wie nachhaltig ist eigentlich Jena? Wie kann ich mich nachhaltig ernähren?

Energiewende**1 Bildungstag**

Gemeinsam wollen wir entdecken, wie Strom erzeugt wird und versuchen das Thema Neue Energie / Energiewende in seiner Komplexität zu verstehen.

Kreatives Gestalten**1 Bildungstag**

Wir werden uns mit Entwicklungsstufen und fein- und grobmotorischen Fähigkeiten beschäftigen und gemeinsam kreativ und themenbezogen gestalten.

Studienorganisation**1 Bildungstag**

Alle Fragen rund um das Studium sollen hier beantwortet werden. Dafür nehmen sich Mitarbeiter des Studierendenwerkes und der Studentenberatung Zeit.

Berufsorganisation**1 Bildungstag**

Alle Fragen rund um das Thema Berufswahl sollen hier beantwortet werden. Dafür nehmen sich Mitarbeiter des BIZ Zeit.

Regionale Geschichte Jena**1 Bildungstag**

Bei einer Führung erkunden wir die 7 Wunder von Jena und entdecken dann weitere Dinge über die Entstehungsgeschichte sowie einflussreicher Wissenschaftler.

Regionale Geschichte Weimar**1 Bildungstag**

Während einer Stadtrallye begeben wir uns auf Spurensuche zwischen Vergangenheit, großen Persönlichkeiten und lebendiger Gegenwart. Wir werden verschiedene Welterbstätten erkunden - von der Weimarer Klassik bis zum Bauhaus; und authentische Orte von Goethe, Schiller, Bach, Liszt und Gropius aufsuchen.

Regionale Geschichte Erfurt**1 Bildungstag**

Während einer Stadtrallye begeben wir uns auf Spurensuche zwischen Vergangenheit, großen Persönlichkeiten und lebendiger Gegenwart. Wir entdecken u.a. die Krämerbrücke, den Dom, das Augustinerkloster und die Alte Synagoge und gehen auf Wegen von Bach, Napoleon Bonaparte, Goethe und Martin Luther.

Konflikte konstruktiv lösen

2 Bildungstage

Wenn wir Konflikte verstehen, sie konstruktiv lösen können, bieten sie uns eine Chance. Wir wollen uns mit der Entstehung und den Arten von Konflikten sowie verschiedenen Methoden zum konstruktiven Umgang mit Konflikten beschäftigen.

Zivilcourage-Training

1 Bildungstag

An diesem Projekttag geht um Diskriminierung und deren Wirkungsweisen; Formen menschenverachtender Einstellungen und deren Verbreitung; Neonazistische und menschenverachtende Strömungen, Strategien und Ideologeelemente. Es werden Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten gegen Alltagsdiskriminierung aufgezeigt.

Musikpädagogik - DJ-Workshop

1 Bildungstag

Was ist denn bitte ein Pitch? Wozu überhaupt Kopfhörer? Was mache ich mit einem Crossfader und spielen diese BPM am Ende etwa auch noch eine Rolle?“ Dieser Workshop ist für Anfänger oder angehende Halbprofis geeignet. Am Ende des Tages soll ein gemeinsames Set entstehen.

Geschlechterbilder

1 Bildungstag

Wir beschäftigen uns mit der Wirkungsweise von Sexismus und dessen Verbreitung in der Gesellschaft, mit Folgen von Sexismus und Homophobie für davon Betroffene sowie mit Geschlechternormen und deren Einflüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung. Ihr lernt Handlungsmöglichkeiten gegen sexistische Diskriminierung im Alltag kennen.

Glück & Konsum

1 Bildungstag

Was heißt es, glücklich zu sein? Was bedeutet Glück für mich? Was ist Glück eigentlich? Diesen Fragen wollen wir in dem Seminar nachgehen. Wir erörtern Strategien der Glücksforschung und beschäftigen uns mit den Auswirkungen persönlicher Lebensstile auf die Umwelt und andere Menschen.

KI und nachhaltige Entwicklung

2 Bildungstage

In diesem Seminar werden wir zunächst die Grundlagen von KI erörtert. Wir versuchen Antworten auf folgende Fragen zu finden: Was ist KI? Wie unterscheidet sich menschliche und Künstliche Intelligenz? Kann der Einsatz von Künstlicher Intelligenz das Wohlergehen der Menschen beeinflussen?

Wichtige Infos

Änderungen im Verlauf oder zum Seminarort geben wir rechtzeitig bekannt.

Bei **Fragen zu den Seminaren** wenden Sie sich bitte an Selina Christ.

✉ sc@probildung-jena.de ☎ 0176/56908715