



# Jugendseminar

## Wir kommt weiter: Durchstarten im Job

---

Seminar-Nr.	<b>2025 B109 CS</b>
Termin	<b>12.09.2025 bis 14.09.2025</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 18:00 Uhr – Ende 13:00 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>GdS</b>
Tagungsstätte	<b>Victor´s Residenz Hotel Erfurt</b> Häßlerstraße 17 99096 Erfurt Tel. +49 361 65330 info.erfurt@victors.de
Seminarleitung	<b>Thies Kammann</b> stellv. Bundesjugendleiter GdS
Dozierende	<b>Sabine Behrendt</b> GdS  <b>Franziskus Gläser</b> IKK Classic

# Kompetenzorientierte Lernziele

---

## Die Teilnehmenden

- diskutieren über Vorteile der GdS als Fachgewerkschaft,
- reflektieren über Veränderungsmöglichkeiten und Umgang mit schwierigen Situationen und Misserfolg,
- lernen berufliche Zukunftsperspektiven kennen
- üben professionell zu argumentieren und eigene Interessen angemessen im Team und beim Vorgesetzten durchzusetzen,
- erhalten Tipps zur Entschärfung von Konflikten und dem Finden von neuen Lösungsstrategien.

## Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

## Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

## Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

# Inhalte

## Freitag, 12. September 2025

- 18:00 bis 19:00 Uhr **Anreise und gemeinsames Abendessen im Hotel**
- 19:00 bis 20:00 Uhr **Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmer:innen**
- Erwartungen und Ziele
  - Informationen zum Seminarablauf
- Thies Kammann**
- 20:00 bis 21:30 Uhr **Wo sehe ich mich in fünf Jahren?  
Veränderungsmöglichkeiten**
- Beruflich, privat und im Ehrenamt
- Vortrag mit Reflexion
- Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**

## Samstag, 13. September 2025

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Vorteile unserer starken Fachgewerkschaft: Das Leistungsangebot der GdS kennen und nutzen**
- Vortrag mit Diskussion
- Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Wir kommt weiter!  
Professionell argumentieren - im Job und für die GdS!**
- Vortrag mit Übungen
- Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Gemeinsames Mittagessen**
- 13:30 bis 15:00 Uhr **Qualifizierungsmöglichkeiten in der Sozialversicherung kennen und nutzen**
- Vortrag mit Diskussion
- Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**

- 15:00 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 15:30 bis 17:45 Uhr **Eigene Interessen angemessen durchsetzen: Im Team und beim Vorgesetzten**  
Vortrag mit Übungen  
**Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

### **Sonntag, 14. September 2025**

- 09:00 bis 10:00 Uhr **Achtsamkeit für sich und andere**
- Umgang mit schwierigen Situationen und Misserfolg
  - Übungen zur Entschärfung von Konflikten und dem Finden von neuen Lösungsstrategien
- Vortrag mit Übungen  
**Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 10:00 bis 10:30 Uhr **Rechtliche Grundlagen meines Beschäftigungsverhältnisses  
Schutzvorschriften kennen lernen und wirksam durchsetzen**  
Vortrag mit Diskussion  
**Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:00 Uhr **Fortsetzung der Thematik**  
Vortrag mit Diskussion  
**Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 12:00 bis 12:30 Uhr **Und wenn nichts mehr geht? Die GdS hilft!**  
**Sabine Behrendt & Franziskus Gläser**
- 12:30 bis 13:00 Uhr **Seminarauswertung, Verabschiedung, Online-Evaluation**  
**Thies Kammann**
- Ab 13:00 Uhr **gemeinsames Mittagessen**  
**Anschließend Abreise**