



Fortbildungen für Mitarbeitende aus allen Fachbereichen

**Jahresprogramm 2025**



# INHALTSVERZEICHNIS

Teamentwicklung	5
<b>Konfliktprävention</b>	<b>6</b>
Zeitmanagement	7
<b>Den Rücken stärken</b>	<b>9</b>
Selbstverteidigung	11
<b>Resilienz aufbauen</b>	<b>13</b>
Nähe und Distanz	14
<b>Onboarding</b>	<b>15</b>
Arbeitsrecht für Führungskräfte	16





NICHT DAS RICHTIGE DABEI?  
KEIN PROBLEM. WIR KONZI-  
PIEREN GERNE EINE FORTBIL-  
DUNG NUR FÜR SIE UND IHR  
TEAM. FRAGEN SIE IHR  
UNVERBINDLICHES ANGEBOT  
FÜR EINE INHOUSE-SCHULUNG,  
ODER IHREN TEAMTAG BEI  
UNS AN. WIR BERATEN SIE  
GERNE!





Foto: freepik

# Teamentwicklung!

## Ein praktischer Workshop für Führungskräfte

Die kleinen und großen Herausforderungen des Arbeitsalltages lassen sich gemeinsam viel leichter bewältigen als alleine. Des Weiteren gilt: eine wertschätzende Teamkultur ist der Schlüssel für erfolgreiche Zusammenarbeit und ein hohes Wohlbefinden der Mitarbeiter.

Aber wie schaffen wir es, ein wertschätzendes und gleichzeitig zielorientiertes Miteinander zu gestalten? Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die einen Sinn für Gemeinschaft haben und ganz praktisch die Kooperation und die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter fördern wollen.

### Schwerpunkte

- Faktoren erfolgreicher Teams
- Grundlagen Mitarbeitermotivation und -bindung
- Verhaltensweisen wertschätzender Kommunikation
- Workshopmethoden für Teambuilding & gemeinschaftliche Zielvereinbarungen

189,-€

**Termin:** Donnerstag, 16.01.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

*oder* Dienstag, 01.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozentin:** Marcel Frers (Wirtschaftspsychologe M.Sc.), arbeitet als Trainer für Kommunikation & Teamentwicklung mit Unternehmen und sozialen Organisationen zusammen

PFL-2025-01

# Konfliktprävention - Mit guter Kommunikation deeskalieren

In der Arbeit mit Menschen sind Konfliktsituationen unvermeidlich, denn jede Person bringt ihren eigenen Hintergrund aus Interessen, Erfahrungen und aktueller Lebenssituation mit. Zu wissen, wie man Konflikten konstruktiv und deeskalierend begegnen kann, führt zu respektvolleren zwischenmenschlichen Beziehungen, weniger Stress und beugt weiteren Konflikten vor. Dieser Workshop richtet sich an alle Personen, die lernen möchten, auch in emotionalen Situationen die Ruhe zu bewahren und gleichzeitig die eigenen Interessen friedlich & konstruktiv zu vertreten. Ein guter Mix aus Theorie und praktischen Übungen wird für einen abwechslungsreichen Austausch und nachhaltigen Erkenntnisgewinn sorgen!

## Schwerpunkte

- Ursachen von Mobbing & Konflikten
- Konkrete Verhaltensweisen um Konflikte zu deeskalieren
- Konfliktbereitschaft und -fähigkeit stärken, um die eigenen Interessen friedlich zu vertreten

199.-€

**Termin:** Dienstag, 06.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozent:** Marcel Frers, Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) & Trainer für soziale und emotionale Kompetenzen

# Zeitmanagement!

## Für Leitungs- und Verwaltungskräfte

**Kennst du das Gefühl, der Tag hat zu wenig Stunden und die To-Do-List wird einfach nicht leerer, egal wie sehr du dich bemühst?** Das kann auf Dauer an die Substanz gehen. Wie also können wir auch in herausfordernden Zeiten die wichtigen Dinge im Blick behalten, und gleichzeitig unsere Gesundheit und Wohlbefinden nicht aus den Augen verlieren? Dieses Seminar richtet sich an alle Personen, die mit einfachen Methoden mehr Struktur, Überblick und Ausgeglichenheit in ihren Alltag bringen wollen.

### Schwerpunkte

- Richtig Prioritäten setzen
- Entscheidungsfindung: Die richtige Aufgabe zur richtigen Zeit
- Persönliche und Team-Ziele sinnvoll setzen und formulieren
- Ausgleichsphasen planen und integrieren

**Termin:** Mittwoch, 19.03.2025 von 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozent:** Marcel Frers, Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) & Trainer für soziale und emotionale Kompetenzen



199.-€



Foto: freepik

# Den Rücken stärken – Gesunde Bewegung im Alltag etablieren

Wer kennt es nicht? Ob Schulter- Nackenschmerzen oder auch der „Hexenschuss“. In der Eile des Alltags achten wir wenig auf ein rückschonendes Bewegungsverhalten. Viele ungesunde Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst, werden somit zur Herausforderung für den eigenen Körper und der Rücken schmerzt. In diesem Seminar erfahren Sie wie Rückenschmerzen entstehen, Sie unvorteilhafte Bewegungsmuster vermieden können. Sie erhalten Handlungsoptionen für den akuten Schmerzzustand. Um Ihre Rückenmuskulatur nachhaltig zu entlasten erlernen Sie Übungen zur Mobilisation, Entspannung und Kräftigung.

## Schwerpunkte

- Wie entstehen Rückenschmerzen?
- Handlungsoptionen im akuten Schmerzzustand
- Wie werden unvorteilhafte Bewegungsmuster vermieden?
- Übungen zur Mobilisation, Entspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur

199.–€

**Termin:** Donnerstag, 12.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozentin:** Janine Büscher, Physiotherapeutin, Inhaberin: physiofirst, Schwerpunkte Arbeitsergonomie, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Physiotherapie am Arbeitsplatz



Foto: freepik

# Selbstverteidigung

## Stopp - ich will das nicht!

In diesem interaktiven Workshop werden individuelle Handlungskompetenzen für „brenzliche“ Situationen entwickelt. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, indem gezielt körperliche und mentale Methoden trainiert werden, die dazu dienen sich in einer Eskalationssituation zu schützen und notfalls zu verteidigen.

Um es gar nicht erst zu einer Eskalation kommen zu lassen, werden zunächst Möglichkeiten der Prävention und Deeskalation thematisiert. Anschließend wird dann, unter anderem auch in Form von Rollenspielen, das Verhalten im Ernstfall erprobt. Der gesamte Workshop ist so konzipiert, dass flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden kann und am Ende jede/r Einzelne mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen erhält.

299.-€

**Termine:** Dienstag, 11.11. und Mittwoch, 12.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 16 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozent:** Rainer Nesemeier, Polizei-Trainer, 2. Lehrganggrad im Wing Tsun, Trainer B- und C- Lizenz vom Deutschen Sportbund



Foto: freepik

# Resilienz aufbauen- Burnout-Prophylaxe und Selbstfürsorge

Das Burnout-Syndrom ist weit mehr als ein vorübergehender Zustand der Erschöpfung, der sich mit ein paar oberflächlichen Tipps und Ratschlägen gegen das Ausbrennen beheben lässt. Die eigentliche Ursache liegt meist viel tiefer als gemeinhin angenommen. Die Symptome lassen sich nicht selten nur schwer von den Symptomen einer Depression unterscheiden.

## Schwerpunkte

- Das Burnout-Syndrom: Definition, Ursachen, Symptome, Risikogruppen, Verlauf
- Abgrenzung zu anderen psychischen Krankheiten
- Burnout erkennen
- Stressoren
- Prävention und Behandlungsmöglichkeiten
- Burnout „Erste Hilfe“



199.-€

**Termine:** Mittwoch, 28.05.2025 von 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozentinnen:** Margarete Stöcker, M.A. Gesundheits- und Sozialmanagement, M.S. Prävention und Gesundheitspsychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie

# Nähe und Distanz

## Die richtige Balance finden

Nähe und Distanz werden im täglichen Miteinander von jedem Menschen individuell unterschiedlich erlebt. Der Umgang damit hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Bei der Pflege und Betreuung kranker und hilfsbedürftiger Menschen stellt der Umgang mit Nähe und Distanz für viele MitarbeiterInnen eine ständige Herausforderung dar. Wie kann es gelingen, einen professionellen Umgang mit diesem Wechselverhältnis zu entwickeln und wie kann man es schaffen, sich in gesundem Maße abzugrenzen, ohne dabei verletzend zu werden?

Diese ganztägige Fortbildung bietet Impulse dafür und zeigt auf, welche Ressourcen und inneren Einstellungen es braucht, um eine Ausgewogenheit in diesem anspruchsvollen Spannungsverhältnis herzustellen.



199.-€

**Termin:** Mittwoch, 26.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozent:** Markus Ritter, TÜV – zertifizierter Coach in der Arbeitswelt, Einzel-, Team- und Gruppencoaching, Dipl. Sozialpädagoge

# Onboarding - Neue Mitarbeitende richtig einarbeiten

Onboarding ist der Prozess der Einarbeitung und Integration neuer Mitarbeiter\*innen in ein Unternehmen, inklusive aller Maßnahmen, die diese Integration unterstützen. Es hilft neuen Mitarbeitenden dabei, Anschluss an die Unternehmenskultur, relevante Vorgänge und die anderen Kolleg\*innen zu finden. Ein guter Start ist für neue Mitarbeitende und das Unternehmen gleichermaßen wichtig.

## Schwerpunkte

- Onboarding muss heute anders gehen
- Change Leadership
- Führungsstrukturen und Managementaufgaben
- Personalentwicklung und persönliche Fähigkeiten
- Grundlagen der Kommunikation



**Termin:** Freitag, 12.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozentin:** Margarete Stöcker, M.A. Gesundheits- und Sozialmanagement, M.S. Prävention und Gesundheitspsychologie, Diplom-Pflegewirtin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Palliativberaterin

# Arbeitsrecht für Führungskräfte - Rechte und Pflichten kennen

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit zur Klärung arbeitsrechtlicher Fragen und Problemstellungen.

Die Rechte und Pflichten von Arbeitnehmer\*innen und Arbeitgeber\*innen im Arbeitsverhältnis werden besprochen, sowie die unterschiedlichen Arten und Voraussetzungen zur Beendigung von Arbeitsverhältnissen werden erläutert.

## Inhalte

- Gesetze und Rechtsquellen des Arbeitsrechts
- Anzeige und Nachweispflichten bei Arbeitsunfähigkeit
- Aufbau und Inhalt von Abmahnungen
- Kündigungsvoraussetzungen
- Arbeitszeitregelungen
- Aktuelle Rechtsprechung



**Termine:** Mittwoch, 25.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Falkstraße 1a, 33602 Bielefeld

**Dozentin:** Stefan Birkhahn-Ott, Rechtsanwalt für Arbeitsrecht

189.-€



HELPER\*INNEN FÜR DIE  
BLUTSPENDE GESUCHT!

Photo freepik

AKTUELLE TERMINE  
GIBT ES HIER

## TÄTIGKEITEN

- Vorbereitung der Räume
- Anmeldung
- Verpflegung und Betreuung



**Engagier dich bei uns.**

**Werde Teil der Rotkreuzgemeinschaft!**

## **WER KANN MITMACHEN?**

Beim Deutschen Roten Kreuz ist jeder willkommen, der anderen Menschen helfen will! Egal ob du im Pflegeheim Menschen etwas vorlesen möchtest, bei Sanitätsfachdiensten unterstützen willst, im Ortsverein Essen kochen oder bei Blutspenden helfen möchtest – beim DRK findet jeder eine passende Aufgabe! Komm zu unseren Dienstabenden, sei Teil der Gemeinschaft und lerne dabei Dinge, die du für deine Tätigkeit benötigst.

Melde dich bei uns, wir beraten dich gerne!

### **Übrigens:**

Auch Kinder und Jugendliche können bei uns mitmachen, im Jugendrotkreuz.

**KONTAKT: SERVICESTELLE EHRENAMT**

0521 - 529 98 - 0 [aktiv@drk-bielefeld.de](mailto:aktiv@drk-bielefeld.de)





Foto: freepik

# DAS DRK BILDUNGSWERK BIETET SEIT 30 JAHREN KURSE UND FORTBILDUNGEN ZU DEN THEMEN ERSTE HILFE. PERSÖNLICHE UND BERUFLICHE WEITERBILDUNG AN.

Seit einigen Jahren haben wir auch verstärkt Fortbildungen zu beruflichen Themen im Angebot. Im Schwerpunkt für pädagogische Fachkräfte und Mitarbeitende aus dem **Bereich Pflege**. Aber auch für alle anderen bieten wir Kurse aus den Themenfeldern Resilienz, Gesprächsführung, Mitarbeiterführung, u.v.m. an. Unser aktuelles Angebot finden Sie auf [www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de). Unsere Kurse sind grundsätzlich für alle Interessierten offen!

## Wir bieten Fortbildungen zu folgenden Themengebieten an

- Fortbildungen für Pflege(Fach-)kräfte
- Fortbildungen für Pädagogische (Fach-)kräfte
- Persönliche Weiterbildung, z.B. Kurse für pflegende Angehörige
- Erste Hilfe Kurse, auch als Inhouse-Veranstaltung
- Erste Hilfe Kurse zu speziellen Themen
- Notfalltrainings für medizinische Fachkräfte
- Pädagogische Begleitseminare für Bundesfreiwillige



# UNSERE AGB –

## ANMELDE- UND VERTRAGSBEDINGUNGEN

- 1. Anmeldung:** Anmelden zu unseren Kursen können Sie sich über unsere Internetseite [www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de)
- 2. Zahlung Teilnahmebeitrag:** Der Teilnahmebeitrag ist vor Kursbeginn in bar oder per EC-Zahlung zu entrichten. Firmenkunden haben die Möglichkeit, den Beitrag nach Erhalt der Rechnung durch Überweisung zu zahlen. Nähere Zahlungsmöglichkeiten entnehmen Sie der Anmeldebestätigung.
- 2.1. Gutscheine:** Gutscheine können ausschließlich am Kurstag vor Ort eingelöst werden. Nur ein Gutschein pro Person/Kurs anrechenbar. Keine Barauszahlung möglich. Das Angebot gilt ausschließlich für Privatkunden. Eine Verrechnung bei Abrechnung über die Berufsgenossenschaften ist nicht möglich. Gutscheine sind nicht im Nachhinein, oder bei Nichterscheinen auf Stornorechnungen anrechenbar.
- 3. Absage des Kurses / Rücktritt**
  - 3.1. Bei Vorliegen eines wichtigen Grundes (z.B. bei Unterschreitung der Mindestteilnehmer\*innenzahl, der Verhinderung der Lehrkraft oder der Nichtverfügbarkeit des Veranstaltungsraumes) sind wir berechtigt, die Veranstaltung **abzusagen**. In diesem Fall werden alle angemeldeten Teilnehmer\*innen umgehend informiert. Ein bereits gezahlter Teilnahmebeitrag wird ganz oder anteilig umgehend erstattet.
  - 3.2. Der **Rücktritt** vom Vertrag (Storno) des/der Teilnehmer\*in vom Vertrag ist nur in Textform (z.B. per Email) möglich; wir bestätigen diesen Wunsch mit Eingang. Bei Kursen aus dem Bereich „Erste Hilfe“ ist ein Rücktritt bis spätestens **einen Tag** vor Kursbeginn möglich. Abweichend davon gilt für einen Rücktritt von einer Veranstaltung des Fachbereichs „Berufliche Weiterbildung“ eine Frist von 10 Tagen vor Kursbeginn. **Wird die Frist versäumt, so wird die jeweilige Kursgebühr in vollem Umfang fällig, anderenfalls werden bereits gezahlte Kursgebühren erstattet.**
  - 3.3. Der Rücktritt vom Vertrag (Storno) bei **Inhouse-Schulungen** ist nur in Textform (per Email) möglich; wir bestätigen diesen Wunsch mit Eingang. Bei Rücktritt von Inhouse-Schulungen gelten die folgenden besonderen Regelungen zur Kursgebühr: Bei einer Stornierung bis zwei Wochen vor Kursbeginn fällt keine Kursgebühr an. Bei einer Stornierung kürzer als zwei Wochen vor Kursbeginn fallen 50 % und bei einer Stornierung kürzer als eine Woche vor Kursbeginn fallen 75 % der Kursgebühren an. *(Bei teilnehmerbezogenen Kursgebühren gilt die Mindestteilnehmerzahl, sowie die geltende Kursgebühr als Berechnungsgrundlage)*
- 4. Programmänderungen, sowie Termin- oder Raumänderungen** bleiben vorbehalten. Termin- oder Raumänderungen erfolgen regelmäßig in Abstimmung mit dem/der Teilnehmer\*in. Schadensersatzansprüche gegen uns sind ausgeschlossen.
- 5. Haftung:** Wir haften bei Verlust oder Beschädigung von Teilnehmereigentum oder bei Unfällen unbeschränkt nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haften wir – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – nur, sofern wesentliche Vertragspflichten (Kardinalpflichten) verletzt werden. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden. Die Haftung für mittelbare und unvorhersehbare Schäden, entgangenen Gewinn, ausgebliebene Einsparungen und Vermögensschäden wegen Ansprüchen Dritter, ist im Falle einfacher Fahrlässigkeit – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – ausgeschlossen. Eine weitergehende Haftung als in diesem Vertrag ist – ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs – ausgeschlossen. Vorstehende Haftungsbeschränkungen bzw. -ausschlüsse gelten jedoch nicht für eine gesetzlich zwingend vorgeschriebene verschuldensunabhängige Haftung. Soweit die Haftung nach vorstehenden Regeln ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung unserer Angestellten und Erfüllungsgehilfen.
- 6. Datenschutz** Ihre Daten und freiwilligen Angaben verwenden wir allein für Zwecke der Erbringung unserer Leistungen rund um das Angebot des DRK Bildungswerks. Es findet keine Weitergabe an Dritte statt. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung erhalten Sie auf Wunsch per Mail; Sie finden diese auch auf unserer Website. *Stand 03.2023*

# INFOS

## STANDORTE UND ANFAHRTS-TIPPS



### DRK BILDUNGSWERK

Niederwall 9

33602 Bielefeld

0521. 529 98 - 210

[bildung@drk-bielefeld.de](mailto:bildung@drk-bielefeld.de)

[www.drk-bildung.de](http://www.drk-bildung.de)

**DAS BILDUNGSWERK FINDEN SIE AM NIEDERWALL 9** in direkter Nähe zum Jahnplatz. Parken können Sie beispielsweise im gegenüber gelegenen Rathaus-Parkhaus, oder im Kesselbrink-Parkhaus. Weitere befinden sich fußläufig. Wir empfehlen die Anreise mit dem ÖPNV, oder mit dem Fahrrad. Sie finden uns zwischen den Haltestellen „Rathaus“ und „Jahnplatz“, an der Ecke zur Körnerstraße, Nahe des Bielefelder Rathauses. Gegenüber finden Sie das „Radhaus“, in dem Sie Ihr Fahrrad sicher abstellen können.

**UNSEREN ZWEITEN KURSRAUM FINDEN SIE IN DER FALKSTR. 1A** ca.100 m vom Niederwall entfernt. Darum gelten hier für die Anreise die gleichen Empfehlungen wie für den Niederwall.

Bei ganztägigen Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Weiterbildung sind immer ein Mittagessen, sowie Wasser/Kaffee/Tee inklusive.



**ALLE ANGEBOTE  
SIND AUCH ALS  
INHOUSE-SCHULUNG  
BUCHBAR!**

Das DRK Bildungswerk ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW geförderte Einrichtung. Wir sind nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert. Unsere Kurse sind für alle Interessierten offen!