

**Anmeldung |  
Sekretariat**

Kerstin Wedekämper  
Fon 0521 | 5837-198  
erwachsenenbildung  
@kirche-bielefeld.de

**Referat für  
Erwachsenenbildung**

Kerstin Schachtsiek  
Fon 0521 | 5837-169  
kerstin.schachtsiek  
@kirche-bielefeld.de

**Bankverbindung**

Bitte überweisen Sie den  
Teilnahmebeitrag auf  
das folgende Konto:

Evangelischer  
Kirchenkreis Bielefeld

KD Bank e. G.

IBAN:  
DE61 3506 0190 2006 6990 17

Verwendungszweck:  
Sicher und selbstbewusst im Berufsalltag



**eEFB** Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.



EVANGELISCHER  
KIRCHENKREIS  
BIELEFELD

Markgrafenstraße 7  
33602 Bielefeld

10/2025 - Fotos: BeilZeit, Einschlingen, Gestaltung: markusdiekmann.de

DREITÄGIGES SEMINAR

**Sicher und  
selbstbewusst  
im Berufsalltag**

Anerkannt als  
Bildungsurlaub  
in Nordrhein-  
Westfalen

Montag, **26. Januar** 2026 bis  
Mittwoch, **28. Januar** 2026

**Bildungsstätte**

**Einschlingen**  
Schlingenstraße 65  
33649 Bielefeld

**eEFB** Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.



Gerade in helfenden Berufen und sozial-pflegerischen Arbeitsfeldern kann es zu Situationen kommen, in denen man an äußere und eigene Grenzen stößt, sei es durch die hohen (berufliche) Anforderungen, in der Interaktion mit Personen, denen ich helfen möchte oder auch in der Auseinandersetzung mit Behörden.

Wie kann ich gute Unterstützungsarbeit leisten und mich selbst schützen? Das Wissen um die eigenen Grenzen und Stärken sind gute Voraussetzungen, um vielfältige Formen von Grenzverletzungen und Gewalt vorzubeugen und souverän abzuwehren.

In dem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmerinnen\* unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen, eigene Grenzen klar zu setzen und angemessen zu reagieren mit dem Ziel eigene Handlungsspielräume zu erweitern.

Das Seminar kombiniert theoretische Inhalte mit Methoden der Erwachsenenbildung und praktischen Übungen (z.B. zur Körpersprache, Rollenspiel, kollegialen Austausch, einfachen Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstechniken).

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich explizit an Frauen\*. Körperliche Fitness oder Mitgliedschaft in einer kirchlichen Institution sind keine Voraussetzung. Im Seminar wird situativ auf die Wünsche und Bedarfe der Teilnehmerinnen eingegangen.

## Zeit

**Montag, 26. Januar 2026**

Anreise 9.00 Uhr

**Mittwoch, 28. Januar 2026**

Abreise 17.00 Uhr

## Referent\*in

**Katja Kolodzig**, sie/ihr,  
Dipl.Päd\*in, WenDo-Trainerin,  
geschlechter- und rassismus-  
kritische Bildungsarbeit,  
tätig seit 2018 im BellZett e.V.



## Kosten

**390 Euro** Seminarkosten

**40 Euro** Übernachtung EZ / pro Nacht

**39 Euro** Vollverpflegung (Bio-Qualität) / pro Tag



## Ort

**Bildungsstätte Einschlingen**

Schlingenstraße 65

33649 Bielefeld

Anreise bitte selbst organisieren.

Infos unter: **[www.einschlingen.de](http://www.einschlingen.de)**

## Anmeldung

**Bis zum 28. November 2025**

im Sekretariat bei Kerstin Wedekämper,  
[erwachsenenbildung@kirche-bielefeld.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-bielefeld.de)

Fon 0521-5837-198