

**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



eEeB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
BIELEFELD

Markgrafenstraße 7
33602 Bielefeld

10/2025 · Fotos: BellZeit, Einschlingen, Gestaltung: markusdelekmann.de

**DREITÄGIGES SEMINAR
Sicher und
selbstbewusst
im Berufsalltag**

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

**Bildungsstätte
Einschlingen**
Schlingenstraße 65
33649 Bielefeld

eEeB 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

Anmeldung

Bis zum 28. November 2025

im Sekretariat bei Kerstin Wedekämper,
erwachsenenbildung@kirche-bielefeld.de
Fon 0521-5837-198